

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
1	月	もずく丼 ひじきのマヨサラダ パイン	米 麦/もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 干し椎茸 卵 こねぎ 生姜 片栗粉/ひじき 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 ベーコン 酢 マヨ/パイン	★いちごタルト風 トースト	食パン いちごジャム バター チーズ	雪の宿
2	火	ポークチャップ 卵サラダ コンソメスープ	米/豚肉 玉ねぎ ピーマン にんにく ケチャップ とんかつソース コンソメ/卵 人参 きゅうり コーン缶 ブロッコリー ちくわ ごまだれ/人参 キャベツ えのき コンソメ	ココア ココナッツサブレ		とんがりコーン
3	水	シューマイ風 ほうれん草のおひたし すまし汁	米/豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 生姜 ごま油 片栗粉 酢 ワンタンの皮/ほうれん草 人参 めんつゆ/大根 人参 えのき こねぎ	★フライドポテト	フライドポテト 油 塩	アンパンマン煎餅
4	木	アジの南蛮漬け 豆腐の味噌汁	米/アジ にんにく 米粉 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ(赤・黄) 酢/木綿豆腐 かぼちゃ キャベツ こねぎ 味噌	バナナ まがりせんべい		ビスコ
5	金	筑前煮 きゅうりとツナの酢の物	米 十六穀/鶏肉 人参 大根 ごぼう れんこん たけのこ じゃが芋 里芋 厚揚げ 干し椎茸/シーチキン きゅうり 人参 わかめ 酢	★オレンジゼリー	オレンジゼリーの素 みかん	ムーンライト
6	土	ミートスパゲティ 豆乳スープ 混ぜ込みわかめ	米/スパ麺 バター オリーブオイル 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 粉チーズ/混ぜ込みわかめの素	あずきパン		ベジたべる
8	月	ブルコギ丼 ブロッコリーのしらす和え すまし汁	米 麦/牛肉 豚肉 春雨 たけのこ 玉ねぎ 人参 サリナス 青梗菜 にんにく 生姜 ごま油 ブルコギのたれ/ブロッコリー キャベツ きゅうり しらす/ほうれん草 えのき 人参	★ドーナツ	HM粉 卵 絹豆腐 バター 牛乳 油	おにぎりせんべい
9	火	カレーうどん 青菜のごま和え	米/うどん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 長ネギ カレールウ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 すりごま	オレンジ 雪の宿		ルヴァン
10	水	高野豆腐のチャンプルー わかめスープ	米/高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス しいたけ 小松菜 卵 ちくわ にら/わかめ 人参 キャベツ えのき 鶏ガラ粉	★メロンパン風クッキー	HM粉 卵 バター 豆乳 グラニュー糖	ぱりんこ煎餅
11	木	鮭のコーンマヨ焼き 青菜のなめたけ和え 大根の味噌汁	米/鮭 コーン缶 マヨ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 なめたけ/大根 玉ねぎ しめじ こねぎ 味噌	プリン 星食べよ		たべっこどうぶつ
12	金	ホイコーロー カニカマとほうれん草のスープ バナナ	米 十六穀/豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ごま油 味噌/カニ棒 ほうれん草 人参 えのき 鶏ガラ粉/バナナ	★おかかチーズ おにぎり	米 鰹節 醤油 キューピックチーズ	ホームパイ
13	土	焼きビーフン 中華コーンクリームスープ 豚味噌	米/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ ちくわ にら ごま油 にんにく 生姜 中華の素 オイスターソース/卵 玉ねぎ 人参 こねぎ クリームコーン缶 中華の素 片栗粉/豚ひき肉 しいたけ たけのこ ごま油 味噌 にんにく	バームクーヘン		まがりせんべい
15	月	 敬老の日				
16	火	豚肉のアングレーズ風 ちくわのさっぱりサラダ わかめの味噌汁	米/豚肉 生姜 ウスターソース パン粉/ちくわ 切干大根 きゅうり 人参 酢 ごま油/わかめ 玉ねぎ なす 人参 こねぎ 味噌	えびせん		ビスコ
17	水	八宝菜 春雨スープ 果物ゼリー	米/豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ かまぼこ ちくわ サリナス オイスターソース 中華の素 ごま油 片栗粉/春雨 人参 えのき 青梗菜 ハム 鶏ガラ粉/果物ゼリー	★黒糖蒸しパン	HM粉 黒糖 卵 豆乳	ぼたぼた焼き
18	木	白身魚のねぎ味噌焼き ほうれん草のソテー カレースープ	米 メルルーサ 味噌 こねぎ/ほうれん草 人参 コーン缶/ブロッコリー 玉ねぎ 人参 えのき コンソメ カレー粉	ヤクルト ベジタブル		アンパンマン ビスケット
19	金	肉じゃが 根野菜のマヨサラダ みかん	米 十六穀/豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 糸こんにやく しいたけ 生姜/れんこん ごぼう きゅうり 人参 ベーコン 酢 マヨ すりごま/みかん	★豆乳くずもち	豆乳 片栗粉 砂糖 きなこ	星食べよ
20	土	ラーメン きゅうりの浅漬け ふりかけ	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 サリナス 卵 こねぎ/きゅうり 人参 大根 浅漬けの素/ふりかけ	ミルクパン		とんがりコーン
22	月	ハヤシライス 青菜のフレーク和え 中華スープ	米 麦/豚肉 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルウ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 鮭フレーク/ベーコン 人参 大根 えのき コーン缶 中華の素	★フルーツヨーグルト	みかん 黄桃 パイン バナナ ヨーグルト 砂糖	源氏パイ
23	火	 秋分の日				
24	水	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ すまし汁	米/鶏肉 マーマレードジャム にんにく 生姜/マカロニ 人参 きゅうり キャベツ ハム マヨ/わかめ 豆腐 人参 大根	★鮭と塩昆布のおにぎり	米 鮭フレーク 塩昆布	ベジタブル
25	木	さばの塩焼き 大根サラダ なめこの味噌汁	米/さば/大根 きゅうり 人参 小松菜 ベーコン 酢 ごま油 鰹節/なめこ 人参 じゃが芋 うす揚げ 味噌	バナナ 味しらべ		シガービス
26	金	☆お子様ランチ☆ のり塩唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ	米/鶏肉 にんにく 生姜 青のり 鶏ガラ粉 ごま油 片栗粉/じゃが芋 人参 きゅうり コーン缶 マヨ/グリーンリーフ トマト ブロッコリー ウインナー オレンジ 果物ゼリー/人参 玉ねぎ キャベツ コンソメ	チョコケーキ		Caウエハース
27	土	そばろそうめん 青菜の納豆和え	米/そうめん 卵 鶏ひき肉 人参 こねぎ/ほうれん草 人参 キャベツ ひきわり納豆 ひじき	クロワッサン		ぼたぼた焼き
29	月	親子丼 春雨のマヨサラダ 厚揚げの味噌汁	米 麦/鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ ちくわ キャベツ こねぎ 片栗粉/春雨 小松菜 きゅうり 人参 コーン缶 カニ棒 酢 マヨ/厚揚げ 大根 玉ねぎ 味噌	★芋スティック	さつまいも きな粉 砂糖 塩	えびせん
30	火	豚肉の生姜焼き ドレッシングサラダ 卵スープ	米/豚肉 玉ねぎ 生姜/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ベーコン ゴマドレ/卵 人参 青梗菜 えのき 鶏ガラ粉 片栗粉	いちごヨーグルト ぱりんこ煎餅		たべっこどうぶつ

鹿児島県の郷土料理「豚みそ」の歴史

「豚みそ」は鹿児島県の食材である豚肉と味噌を合わせて作る料理です。奄美地域では、これらに加え落花生、鰹節を入れます。昔、奄美地域では各家庭1頭ずつ、食用として飼育されていました。どの部位も無駄にしないために、焼き物や炒め物、保存がきく「豚みそ」なども作られました。奄美地域は温暖な気候から独特の発酵文化をつくり出しており、特に味噌は奄美地域における代表的な調味料です。



乾物:切干大根・干し椎茸・わかめ・高野豆腐など。
天日干しすることで、栄養や旨みがギュッと凝縮されます！

今回は未満児クラスで乾物に触れます♪
わかめや高野豆腐を水に漬けるとどうなるかな？



レシピ紹介



鶏肉のマーマレード焼き

<材料>

鶏肉 400g
★にんにくチューブ 5g
★生姜チューブ 5g
★濃口醤油 大1
★マーマレードジャム 60g

<作り方>

①鶏肉を★の調味料に30分ほど漬ける。
②フライパンに油を熱し、①を焼く。
③食べやすい大きさに切ったら出来上がり。
オーブンでも作れます♪