

豊田市こども発達センター

11月の献立

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(カリフラワー) グリーンサラダ(いんげん) ウイナースープ ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(白菜お浸し) ひじきのサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉葱ネギ) フルーツ白玉 牛乳	文化の日	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(いんげん) 森のサラダ コンソメスープ(もやし人参) アップルポテト 牛乳
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
しっぽうどん 竹輪の天ぷら 付合せ(法蓮草ごま和え) 野菜ババロア 牛乳	ご飯 蒸し魚タルタルソースかけ 付合せ(トマト) サラダで元気 コンソメスープ(大根 舞茸) みかんのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 とんかつ 付合せ(ブロッコリー) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(キャベツ玉葱わかめ) 角切りももゼリー 牛乳	きのご御飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(南瓜) 磯香和え すまし汁(玉麴 三つ葉) りんご 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ハムとキャベツの中華サラダ 中華スープ(春雨わかめ葱) マラーカオ 牛乳
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
ご飯 魚のムニエル 付合せ(いんげん コーン) ミモザサラダ コンソメスープ(白菜 椎茸) バナナ 牛乳	ご飯 ふりかけ 豚肉の生姜焼き 付合せ(法蓮草) 春雨の酢の物 味噌汁(大根 えのき 葱) カルピスゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 南瓜の含め煮 すまし汁(はんぺん 三つ葉) ココアマフィン 牛乳	食パン ジャム(マーマレード) クリームシチュー かぶとハムのサラダ ピーチソースゼリー 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ 付合せ(アスパラ) ほうれん草の白和え 味噌汁(玉葱 わかめ) ストロベリーヨーグルト 牛乳
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
ご飯 親子煮 小松菜ののり酢あえ 味噌汁(えのき 油揚げ) チョコミルクプリン 牛乳	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(ブロッコリー) さつま芋サラダ コンソメスープ(白菜ベーコン) オレンジゼリー 牛乳	勤労感謝の日	ご飯 魚のおろし煮 和風サラダ 味噌汁(南瓜 玉葱ネギ) バナナ蒸しパン 牛乳	カレーライス(麦ご飯) じゃこサラダ りんご 牛乳
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)		
ご飯 たらの西京焼き 付合せ(オクラ) もやし炒め すまし汁(豆腐わかめネギ) 鬼饅頭 牛乳	くろロールパン 鶏肉のプレゼー 大根サラダ コンソメスープ(法蓮草人参) サワーゼリー 牛乳	ご飯 すき焼き風煮 和風マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋 いんげん) みかん 牛乳		

今月の旬の食材【大根】

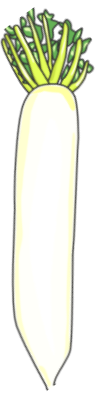
品種と産地を替えて、一年中栽培している。
春大根(4～6月)、夏大根(7～9月)、秋冬大根(10～3月)
夏大根は辛味が強く、冬大根はみずみずしくて甘みが増すのが特徴。

部位別の調理方法

上部：甘みがあるので
おろしやサラダに。
離乳食は下茹でして
おろしにすると食べやすい。

葉：下茹でをしてから
炒め物や鍋物に。

中間：柔らかいので煮物向き。
おでんやふろふき大根に。
下茹でをすると中まで
味が染み込みやすくなる。



栄養

- 消化酵素アミラーゼ**：消化を促し、胃もたれや胸焼け防止作用がある。
熱に弱いので、おろしやサラダなどの生食がおすすめ。
- イソチオシアネート**：辛味成分。胃液の分泌を促す効果がある。
血栓予防、殺菌効果がある。
- ビタミンC**：抗酸化作用により老化防止や免疫機能の低下を抑える。

煮物に飽きた時の変わり種！これなら大根がぱくぱく食べられる！

『もちもちシャキシャキ大根チヂミ』

材料(大人4人分)

- 大根……………1/5本(200g)
豚バラ肉……100g
★小麦粉……大さじ8(約70g)
★片栗粉……大さじ3
★卵……………1個
★鶏がらスープの素…小さじ1
★水……………大さじ4(60cc)

作り方

- ①大根は皮をむいて、千切りにする。
豚肉は一口大に切り、茹でておく。
- ②大きめのボールに★の材料を入れ混ぜ、そこへ
①の大根と豚肉を入れ絡ませるようによく混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し(分量外)、②の生地を広げ
ながら入れ中火で焼き、片面に焼き目が付いたら
裏返し、蓋をして中まで火を通す。
- ④タレの調味料と小口切りにした万能ねぎを混ぜて
タレを作る。(大人はラー油や一味唐辛子など
を加えても良いです！)
- ⑤③を食べやすい大きさに切り分け、④タレをつけ
ながら食べる。

ワンポイントアドバイス

豚肉の代わりにカニカマやツナを入れてもおいしくできます♪
卵アレルギーで卵が使えない場合は、★水を2倍量(120cc)にして
作ることができます。

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー256kcal、たんぱく質7.3g、脂質13.3g、塩分0.4g
幼児：エネルギー172kcal、たんぱく質4.9g、脂質8.9g、塩分0.3g



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

