豊田市障がい者総合支援センター

10月の献立

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(トマト) 磯香和え 味噌汁(大根 油揚げ ネギ) ストロベリーゼリー	ご飯 ミートローフ 付合せ(カリフラワー) 春雨サラダ コンソメスープ(ほうれん草コーン) カップヨーグルト	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(もやし 人参) 辛し和え 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) ピーチゼリー
6日 (月)	**7日 (火)**	**8日 (水)**	**9日 (木)**	**10日 (金)**
ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付合せ(オクラ) 和風ハムサラダ すまし汁(豆腐 ネギ) 十五夜デザート	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(人参 ブロッコリー) 切干大根の煮付け 味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ) 青りんごゼリー	ご飯 変わり卵焼き 付合せ(キャベツ) 人参とツナのサラダ コンソメスープ(大根 わかめ) バウムクーヘン	ご飯 肉じゃが 小松菜ともやしのゴマ酢あえ 味噌汁(豆腐 油揚げ ネギ) 抹茶ミルク寒天	くろロールパン ミートボール野菜ソース 付合せ(いんげん) カリフラワーのサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) カップヨーグルト
13日 (月)	**14日 (火)**	**15日 (水)**	**16日 (木)**	**17日 (金)**
スポーツの日	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(大根) キャベツと人参の甘酢和え すまし汁(えのき かまぼこ 三つ葉) カップヨーグルト	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(人参 いんげん) マカロニハムサラダ 味噌汁(もやし わかめ ネギ)	三色丼 白菜と生揚げの煮浸し 味噌汁(なめこ ネギ) 柿	ご飯 豆腐の中華煮 ツナとブロッコリーの中華サラダ 中華たまごスープ
20日 (月)	**21日 (火)**	**22日 (水)**	**23日 (木)**	**24日 (金)**
ご飯 ハンバーグきのこソース 付合せ(ブロッコリー) コロコロサラダ 白菜とカニカマのスープ	ご飯 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(もやし 油揚げネギ)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(リーフレタス) ブロッコリーの胡麻和味噌和え すまし汁(ほうれん草 えのき) オレンジゼリー	ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(オクラ) ひじきの五目煮 味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ) カップヨーグルト(いちご)	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付合せ(いんげん コーン) キャベツとハムのサラダ オニオンスープ グレープゼリー
27日 (月)	**28日 (火)**	**29日 (水)**	**30日 (木)**	**31日 (金)**
ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 味噌汁(ほうれん草 玉麩)	ロールパン さつまいもシチュー コールスローサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) りんごゼリー	ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ(キャベツ 人参) じゃが芋とツナの煮物 味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ) カップヨーグルト	ご飯 ホイコーロー シュウマイ 中華風わかめスープ	ご飯 蒸し魚タルタルソースがけ 付合せ(粉ふき芋) グリーンサラダ コンソメスープ(キャベツ 人参) ハロウィンデザート

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。

今月の食材【まいたけ】

まいたけはサンゴのようにいくつものカサが折り重なる形が特徴で昔は貴重なきのことして「見つけると舞うほどうれしい」、形が蝶が舞う姿に似ていることから「まいたけ(舞茸)」と名付けられたと言われている。旬は9月～11月。うま味が強いことも特徴で、鍋物や汁物、炊き込みご飯、天ぷらなどにするとうま味をじっくりと味わえる。

栄養

ビタミンD：カルシウム吸収を助け、骨や歯を丈夫にする。
カリウム：むくみの改善や血圧を正常に保つことに役立つ。
食物繊維：便秘解消、腸内環境を整えて大腸がん予防効果がある。
ビオチン：水溶性ビタミンの一つで、肌荒れや白髪、脱毛予防に役立つ。
プロテアーゼ：たんぱく質を分解する酵素。生のまいたけを刻んでお肉に揉み込んでから加熱調理するとお肉が柔らかくなる。

選び方

・カサの部分が肉厚で色が濃く光沢があり、触るとパリッと折れるくらいしっかりしているものが新鮮。
・軸は白く、弾力のあるものがおすすめ。
・パックで買う時には小房に分かれた寄せ集めではなく、一株にまとまっているものを選びましょう。

保存方法

水分が付いていると傷みやすいので要注意！

・風味が落ちないよう水で洗わず、汚れが気になる場合は軽くふき取る程度にしましょう。
・キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ冷蔵庫で保存し、なるべく３～４日で使い切るようにしましょう。
・冷凍する場合は、石づきを切り落とし小房に分け、袋に入れて冷凍庫に入れると約１か月保存可能。調理する時は冷凍のまま使う。

まいたけの出汁がおいしい！給食で人気のスープ！

まいたけと大根のスープ

材料(大人４人分)
まいたけ……40g
大根……80g
(輪切り3～4cm)
水……約600ml
コンソメキューブ…1個(5g)
しょうゆ…小さじ2/3
塩・こしょう…少々

作り方
①まいたけは食べやすい大きさにざく切りにする。大根は千切りにする。
②鍋に水とコンソメキューブを入れ火にかけ、①のまいたけと大根を加えて煮る。
③大根に火が通ったら、しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえる。

栄養価　**※幼児は大人の2／3量です。**
大人：エネルギー10kcal、たんぱく質0.5g、 脂質0.2g、塩分0.9g
幼児：エネルギー 7kcal、たんぱく質0.3g、 脂質0.1g、塩分0.6g