

# 11月の献立

## 今月の旬の食材【しいたけ】



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(アスパラ) ハムサラダ コンソメスープ (インゲン 人参) マドレーヌ	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(人参 ブロッコリー) ひじきの煮付け 味噌汁 (キャベツ 玉葱 ねぎ) オレンジ	文化の日 	ご飯 煮魚 付合せ(インゲン) 胡瓜の小町和え 味噌汁(玉葱 貝割大根) 洋なしゼリー	ロールパン ハッシュドポーク 森のサラダ コンソメスープ (キャベツ コーン パセリ) ミカンとリンゴの ヨーグルト和え
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 魚のムニエル 付合せ(キャベツ 人参) グリーンサラダ インゲン オニオンスープ みかん	ご飯 麻婆大根 ツナとアスパラの中華サラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) キャラメルミルクゼリー	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(粉ふき芋 パセリ) 法蓮草とじゃこの和え物 味噌汁(もやし わかめ ねぎ) レーズン蒸しパン	ご飯 変わり卵焼き 付合せ(ブロッコリー) 大豆サラダ ふわふわスープ リンゴのすりおろしゼリー	ご飯 魚の照り焼き 付合せ(ほうれん草 人参) ブロッコリーの和え物 味噌汁(大根 油揚 ねぎ) 柿
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(アスパラ トマト) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(玉葱 三つ葉) 角切りパンゼリー	ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付合せ(ブロッコリー コーン) 春雨サラダ コンソメスープ (ほうれん草 もやし) りんご	ご飯 ぎせい豆腐 付合せ(オクラ) 五色和え 味噌汁 (じゃが芋 わかめ ねぎ) ミルキーゼリー	ころロールパン さつまいもシチュー 大根とツナのサラダ コンソメスープ (白菜 コーン パセリ) オレンジ	ご飯 鮭の西京焼き 付合せ(ほうれん草) もやし炒め すまし汁 (えのきかまぼこ 三つ葉) チョコレート蒸しパン
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 千草焼き 付合せ(ブロッコリー) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(わかめ 玉葱) パナナ	勤労感謝の日 	ご飯 魚のみぞれソースかけ 付合せ(インゲン) 千草和え 味噌汁(三つ葉 手毬麩) キャロット蒸しパン	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(人参 アスパラ) ハムとキャベツの中華サラダ 中華スープ (ほうれん草 椎茸) みかん	ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 長芋のツナマヨネーズ 味噌汁(なめこ ねぎ) サワーゼリー
29日(月)	30日(火)			
ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(オクラ) 大根のきんぴら すまし汁(豆腐 えのき ねぎ) 抹茶マフィン	ご飯 ポークチャップ 付合せ(カリフラワー) コロコロサラダ コンソメスープ(大根 わかめ) ぶどうゼリー			

### しいたけの種類

**生しいたけ**：菌床栽培と原木栽培がある。菌床栽培は年中収穫でき、原木栽培は春は3～5月頃、秋は9月～11月頃に収穫する。しいたけの旨味を感じられるおすすめの調理方法は、丸ごと焼きやバター炒め、ハンバーグやつくねの具。

### 干しいたけ

**冬菇(どんこ)**：寒い時期にゆっくり成長したしいたけを、傘が開き切らないうちに収穫したもの。丸くて肉厚で、しいたけそのものの味や食感を楽しむ煮物や天ぷら、鍋物に向いている。

**香信(こうしん)**：春や秋の比較的气温が高い時期に短期間で成長したしいたけを傘が7分開き以上になってから収穫したもの。大きくて薄いため細く切ってちらし寿司や炒め物、スープに向いている。

### しいたけの栄養



**ビタミンD**：カルシウムの吸収を高める働きがある。そのため、子どもの骨や歯の形成を助け、大人の骨粗しょう症を予防する。

**グアニル酸**：しいたけの旨味成分。生に比べ、干したほうが多く含まれている。特に干しいたけのだしで煮物を作ると美味しくできるのはグアニル酸のおかげ。

★しいたけをはじめとするきのこ類は、食物繊維が豊富で旨味たっぷり♪さらに低カロリーな食材なので食欲の秋でつい食べ過ぎてしまった時におすすめ！

### しいたけのだしとかつお節の風味がおいしい！

#### 『しいたけとこんにゃくのおかか煮』



#### 材料(大人4人分)

しいたけ……………6個  
(生でも干しても可)

板こんにゃく…1枚

豚小間切れ肉…100g

だし汁……………300cc

しょうゆ……………大さじ2

みりん……………大さじ1

砂糖……………大さじ1

かつお節……………1パック(3g)

#### 作り方

(干しいたけの場合は戻して、戻し汁も使用する。)

①しいたけは石づきを取って、十文字に四等分に切る。こんにゃくは一口大に切るか、手でちぎる。

②鍋に①のしいたけ・こんにゃくと豚小間切れ肉、だし汁(戻し汁を含む)、しょうゆ・みりん・砂糖を入れ中火で汁が少なくなるまで煮込む。(アクが出てくる場合は取り除く。)

③火を止めて、かつお節を加え全体に絡める。

#### ワンポイントアドバイス

歯ごたえのある食材が多いので、噛む力に合わせてしいたけをスライスしたり、糸こんにゃくや豚ミンチを代用しても良いと思います。

お好みで唐辛子を加えても美味しくできます！

#### 栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー82kcal、たんぱく質7.5g、脂質2.8g、塩分0.8g

幼児：エネルギー55kcal、たんぱく質5.0g、脂質1.9g、塩分0.5g

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。