

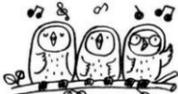
11月の献立表

2024年 11月 1日

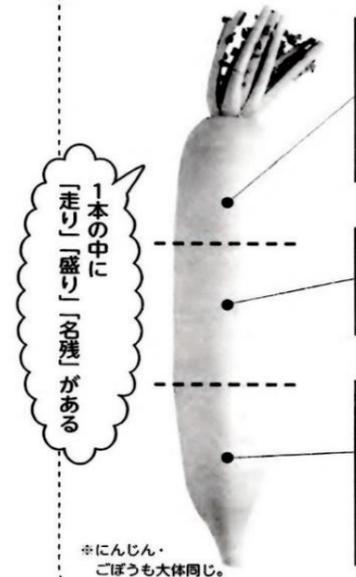
馬木幼児園 発行

きんぴら

大根のおいしい季節になってきました。大根煮、きんぴら、炒め煮・・・万能野菜の一つです♪
園でも、これから畑や野菜グループさんが持って来てくださる新鮮なお野菜で調理。
特におでんは園でも大人気です！大根をもっと知るとなんだかいつもよりおいしく感じるかも？！

				1 金	2 土
				鮭のパン粉焼き 干切りキャベツ さつまいもの甘煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ごはん 果物 牛乳 ◎ジャージャーパスタ 鮭のパン粉焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草の海苔和え 野菜汁	スパゲッティ サツマイモの甘煮
4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
振替休日 	黒糖パン ビーフシチュー 白菜とみかんのサラダ にら玉 果物 牛乳 ◎チキンライス ビーフシチュー 白菜の浸し にら玉 パンまたは粥	鶏肉のから揚げ リンゴソース 大根の炒め煮 小松菜の中華あえ ごはん 果物 牛乳 ◎フルーツきんとん 牛乳	カレーライス ブロッコリーゆかり サラスパサラダ 牛乳 果物 ◎じゃこトースト 牛乳	赤魚のフライ タルタル キャベツのホイコーロー 高野豆腐煮 ごはん 果物 牛乳 ◎プリン 赤魚のだし煮 キャベツの煮びたし 高野豆腐煮 野菜汁	マーボー丼 ブロッコリーゆかり和え 
11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
鶏肉の竜田揚げ ほうれん草のナムル 人参ふわふわ玉子 ごはん 清まし汁 果物 牛乳 ◎スイートポテト 牛乳	赤魚のホイル焼き 納豆サラダ きんぴらごぼう ごはん 果物 牛乳 ◎にうめん	お弁当の日 ◎ジャムパン 牛乳	チーズ入り五目オムレツ こんにゃくきんぴら キャベツの梅おかか和え ごはん 果物 牛乳 ◎えびせん 牛乳	収穫祭 ◎やきいも 牛乳 	炊き込みごはん キャベツの煮びたし
鶏肉のだし煮 人参煮 玉子焼き 人参煮 野菜汁	ひりょうす ほうれん草の納豆和え 人参煮 人参煮 野菜汁	◎えびせん 牛乳 オムレツ マカロニサラダ キャベツのおかか和え 野菜汁			
18 かみかみデー 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
ししゃものカレーフライ りっちゃんサラダ 結び昆布煮 ごはん 果物 牛乳 ◎ブルーベリーマフィン 牛乳	ひりょうす 切り干し大根の甘酢和え うすら豆煮 ごはん 清まし汁 果物 牛乳 ◎みたらし南瓜団子 牛乳	ひじきごはん 高野豆腐煮 大根とツナの塩炒め 和風ポトフ 果物 牛乳 ◎マカロニきな粉 牛乳	サバの竜田揚げ こんにゃくのきんぴら 南瓜煮 味噌汁 ごはん 果物 ◎ミートスパゲッティ	おでん じゃがいもコロコロサラダ ほうれん草のおかか和え ごはん 果物 牛乳 ◎メロンパン風スコーン 牛乳	勤労感謝の日 
鮭の素揚げ 豆苗の玉子とし 刻み昆布煮 野菜汁	鶏肉のだし煮 人参煮 玉子焼き 人参煮 野菜汁	ポトフ おじや 大根煮 ほうれん草の胡麻和え	魚のおろし煮 南瓜煮 人参スティック 野菜汁	おでん さつまいもマッシュ ほうれん草のおかか和え 野菜汁	
25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
鮭のマッシュポテト焼き 大豆と昆布の煮物 小松菜の胡麻和え ごはん 果物 牛乳 ◎マッシュマロサンド 牛乳	レーズンパン 牛乳 鶏塩から揚げ レタス さつまいもクリームシチュー ほうれん草の海苔和え 果物 ◎炊き込みごはん パンまたは粥 サツマイモのクリームシチュー ほうれん草の海苔あえ 鶏肉のホイル焼き	中華丼 一口がんも煮 大根サラダ 果物 牛乳 ◎かりんとう 牛乳	アジの南蛮漬け 金時豆煮 かぶの梅マヨ和え 清まし汁 ごはん 果物 牛乳 ◎あんバター 牛乳	キャベツと豚肉の胡麻 味噌炒め さつまいものレモン煮 パンサンスー ごはん 果物 牛乳 ◎アメリカンドッグ 牛乳	ハヤシライス 大根の炒め煮
鮭のポテト焼き 小松菜の煮びたし 大豆煮		八宝菜 がんも煮 大根煮	魚のだし煮 金時豆煮 かぶの煮物 野菜汁	キャベツと豚団子煮 切り干し大根の煮物 さつまいものレモン煮 野菜汁	

大根を使い分けよう



上1/3 **名残** に該当
土の上に出ているので、寒さに耐えられるよう糖度が高く甘い。繊維のきめが細かく煮崩れしにくいので、輪切りで煮物にしたり大根おろしに。

真ん中1/3 **盛り** に該当
適度にみずみずしく、甘みと辛味のバランスがよい。輪切りでも縦切りでも。煮物や炒め物、サラダに。

下1/3 **走り** に該当
生長途中であるため水分が多い。先端に行くほど土の中の虫に食べられないように辛味が強く、皮が厚い。炒め物や汁物に。天日に干すとアクや辛味が飛んで味わいが増す。

旬の中にある「走り」「盛り」「名残」

※旬と一口にいても時期によってだいたい3つに分けられる。

走り 水分が多く、繊維が細くてやわらかいのが特徴。みずみずしいおいしさがあるが、生長過程なのでアクが強い。出荷量が少ない。

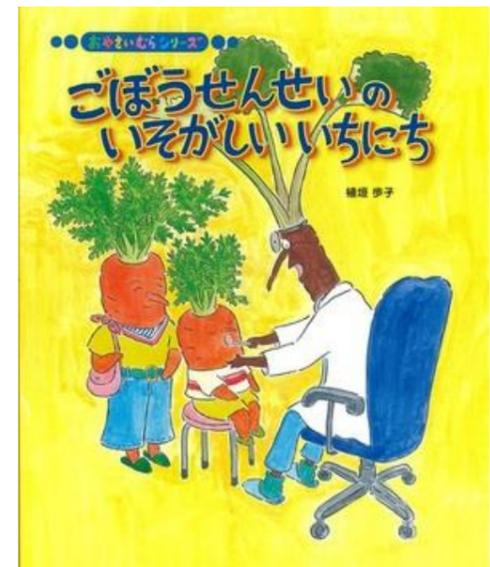
盛り 繊維が太くなり、もつともバランスが取れておいしい。出荷量が多い。

名残 水分が減り、皮が張って繊維も固くなっていく。しかし、味が濃くなるので野菜本来の味が楽しめる。

切り方を使い分けよう



絵本の紹介



ごぼうせんせいのいそがしいいちにち 植垣 歩子

ごぼうクリニックは、いつも患者さんでいっぱい。先生のていねいな診察が大人気です。すっかりしおれた小松菜さんは水風呂へ入れ、頭がかゆくてむずむずするレタスさんにはてんとうむしを処方し、手際よく診察していると、ウ〜ウ〜ウ〜! 急患が運ばれてきて……。野菜たちの特徴をいかした症状や治療法など、読んで楽しい情報がたくさん! 読み終わると野菜の知識も深まる絵本です♪

旬の食材

ごぼう

東北や関東を中心に栽培されている長いごぼうは、晩秋に旬を迎えます。あくが強いので、切ったらすぐに水にさらしましょう。煮ものや鍋料理などに用いられますが、油との相性がよく、きんぴらやごぼうチップスもおすすです。

