

令和元年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	金	凍り豆腐のオランダ煮 春雨スープ かえり炒め オレンジ	りんごのスコーン
2	土	ロールパン コーンポタージュ 卵サラダ ウィナー バナナ	オレンジゼリー
5	火	<b>秋の遠足(きく組)</b> ニラ豚 根菜の味噌汁 トマト キウイ	黄粉団子
6	水	チャーチュン さつま汁 和風サラダ りんご	南瓜マフィン
7	木	魚フライ わかめの味噌汁 ひじきとチーズの和え物 みかん	カントリークッキー
8	金	レバーの甘辛煮 もずく汁 さつま芋サラダ 梨	ナポリタン
9	土	焼きそば オニオンスープ オレンジ	豆腐のチーズケーキ
11	月	チキンのトマト煮込み 豆腐の味噌汁 ドレッシングサラダ キウイ	チョコジャムサンド
12	火	鮭の塩焼き 南瓜の味噌汁 厚揚げと大根の煮物 梨 	さつま芋スティック
13	水	<b>秋の遠足(たんぽぽ・すみれ組)</b> 豚肉の生姜焼き ポトフ風スープ 切昆布の当座煮 りんご	メルティーフレーク
14	木	大豆入りひじきの油炒め きのこと汁 野菜のナムル 柿	レーズン蒸しパン
15	金	<b>秋の遠足(うめ・ゆり・ばら・もも・さくら・ちゅうりっぷ・さくらんぼ組)</b> ロールパン 魚の竜田揚げ じゃが芋の味噌汁 ブロッコリーのホットサラダ バナナ	まんじゅう 
16	土	北海ごはん 石狩汁 みかん	いももち
18	月	炒り豆腐 青菜の味噌汁 チーズ オレンジ	牛乳もち
19	火	お好み焼き風卵焼き レタスの味噌汁 煮昆布 キウイ	ソーダブレッド
20	水	根菜カレー コールスローサラダ トマト バナナ	ちんすこう
21	木	鮭のチャンチャン焼き ごぼうの味噌汁 煮豆 りんご	もちもちチーズパン
22	金	五目煮 トマトスープ 小松菜のごま和え みかん	バナナケーキ 
25	月	八宝菜 中華スープ ブロッコリーの和え物 オレンジ	わかめとチーズのおにぎり
26	火	まさご揚げ キャベツの味噌汁 南瓜の甘煮 りんご 	お麩ラスク
27	水	煮魚 小松菜スープ 切干大根のそぼろ炒め キウイ	フレンチトースト
28	木	炒り卵のミートソースかけ 里芋の味噌汁 ししゃも 柿 	焼き芋
29	金	玄米フレークチキン 大根の味噌汁 ひじきの炒め煮 バナナ	竹輪のもみじ揚げ
30	土	肉うどん おにぎり みかん	ほろほろクッキー



## 乾物は栄養が凝縮！ 切干大根のおすすめ調理法



乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生のものとは比較にならないほど増えます。例えば切干大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれています。切干大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですがサラダ風にすると子どもにも好評です。切干大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うと良いです。

### 今月のおすすめレシピ 切干大根のそぼろ炒め

材料(4人分)

鶏ミンチ100g 人参1/2本 切干大根30g  
小松菜2株 油大さじ1 醤油大さじ2  
砂糖小さじ1

★作り方★

- 1.切干大根を水につけ戻し食べやすい大きさに切る。
- 2.人参を千切りにし、小松菜は1cmくらいに切っておく。
- 3.フライパンに油をしき、鶏ミンチを色が変わるまで炒め、人参・切干大根を入れやわらかくなるまで炒める。
- 4.調味料を入れ、味をしみ込ませたら小松菜を入れ炒める。