

きゅうしょくだより

2019.12.01

★ てづくり味噌ができました ★

2019年2月につくった味噌が、できました。

やわらかく茹でた大豆をビニール袋にいてれ“ぎゅっぎゅっ”とつぶし、麴と塩と歴代のタネ味噌を混ぜてつくったお味噌。

※タネ味噌として、前年につくった味噌を少し入れてつくるのがポイント
つくった時は大豆色だった味噌も、だんだん発酵して茶色のおいしそうなお味噌が出来るまでを待っていた子どもたちと、寒い味噌汁や豚汁に使い
おいしく食べます。

寒い冬、温かい汁を食べて体を温め 元気に遊びますね

せき・鼻水 とんでいけ!!!

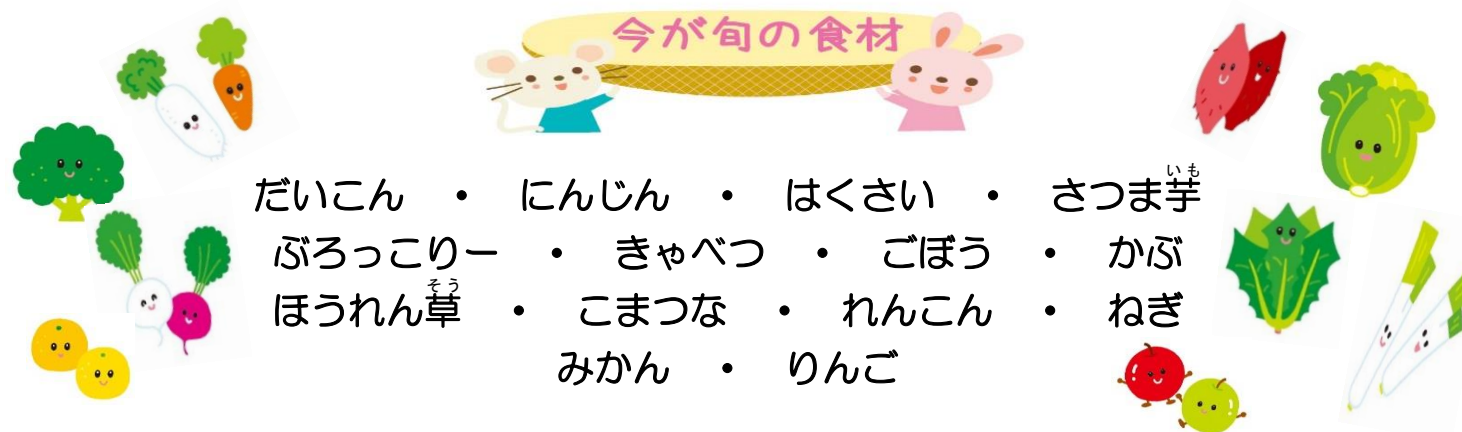
せきや鼻水がでる季節ですね。

早く治すのをたすけてくれるといわれている食べ物もあります。れんこん・大根

※ れんこんは、きんぴらやサラダ・つくね・・・などに入れると子どもたちも食べやすいようです。

口の中やのどが、かわかないようにするための・・・水分補給

※ 寒くなると水や麦茶を飲むのを忘れてしまうけど、こまめに飲んでのどをぬらしておく事が大事です。



おすすめ レシピ

☆ 豚汁 ☆

分量 は 4人分 です。

豚もも肉	40g	食べやすい大きさに切る
人参	40g	さいの目切り(しかくいさいころのかたち)
大根	60g	さいの目切り(しかくいさいころのかたち)
ごぼう	20g	乱切り(少しずつまわしながら三角に切る)
里芋	80g	さいの目切り(しかくいさいころのかたち)
こんにやく	30g	色紙切り(しかくいあたりのスライス)
木綿豆腐	60g	さいの目切り(しかくいさいころのかたち)
長ねぎ	30g	小口切り(スライス) or 5mm斜め切り
油	5g	
だし汁	600g	
味噌	25g	

- ※ 野菜の大きさは、スプーンで食べやすい 1.5~2cmサイズがおすすめです。
- ※ 里芋は、切った後に3~5分茹でてから、水でよく洗います。

- 鍋に油を入れて、ごぼう→人参→大根→豚肉→こんにやくの順番に入れてよく炒める。
- ①の鍋に里芋・だし汁を入れて、灰汁を取りながら柔らかくなるまで煮る。
- ねぎと豆腐を入れたら、味噌を入れてできあがり♪

※野菜は、たくさん炒める事がポイントです。

野菜が柔らかくなる・味がしみこむ 事を助けてくれます。時短にもなりますよ。



アレンジ①

野菜と豚肉を炒める時に、おろしにんにく(5g)を入れて炒める。

アレンジ②

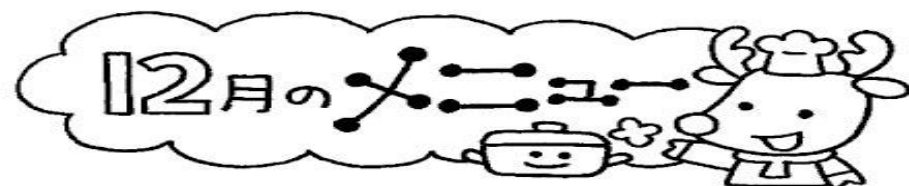
里芋の代わりに、じゃが芋 や さつまいも を入れる。※最後に、バター(5g)入れるとgood♪

アレンジ③

最後に、おろし生姜(5g)を入れる。生姜の香りがgood♪

☆12がつ りにゅうしょく めにゅー☆

日	曜	こっくん期(初期～5・6か月～)		もぐもぐ期(中期～7・8か月～)		かみかみ期(後期～9・10・11か月～)		ぱくぱく期(完了期～12～18か月～)		
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	
2	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと ぶろっこりーのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくすに つぶし ぶろっこりーのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる いりどうふ きざみ ぶろっこりーのやわからかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる なまあげのみそに きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう かみなりぱん
3	か	つぶしがゆ うすいすましじる こうやどうふのペースと かぶのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる こうやどうふのうすくすに つぶし かぶのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる だいずのはんぱーく きざみ かぶのあますづけ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん よしのじる だいずとごぼうのおとしあげ きざみ かぶのあますづけ きざみ みかん	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう きゃろっとおれんじぜりー
17	か	つぶしがゆ うすいすましじる こうやどうふのペースと かぶのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる とりればーのうすくすに つぶし かぶのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる とりればーのうすくすに きざみ かぶのあますづけ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん よしのじる ればーのかおりあげ きざみ かぶのあますづけ きざみ みかん	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう きゃろっとおれんじぜりー
4	すい	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) ふのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん (にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくすに ほぐし ほうれんそうのやわからかに みるく 80	みるく 200 おかし	みそらーめん きざみ ばなな	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう すいとん
5	もく	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくすに つぶし きゃべつのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし きゃべつとにんじんのそてー きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん かきたまじる やきざかな (しゃけ) ほぐし やさしいため にまめ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう じゃむばん
7	と	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし きゃべつのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくすに ほぐし きゃべつときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん こんそめすーぶ ちきんそてー きざみ しーざーさらだ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう かすてら
9	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくすに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ふわふわおむれつ ひじきのいりに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とんじる たまごやき きざみ ひじきのいりに きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう にくまん
10	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと じゃがいものペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに つぶし じゃがいものやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし りよねーすぽてと きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる むきがれいのほいるやき きざみ りよねーすぽてと きざみ みかん	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう ごまどーなっつ
11	すい	ぱんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペースと かぼちゃのペースと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし かぼちゃのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	ばたーろーる やさいすーぶ とりささみのうすくすに ほぐし かぼちゃのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる とうにゅうこーんすーぶ ろーすとちきん きざみ かぼちゃのさらだ くしがたとまと きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう やさいびらふ
12	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゅうしちゅー きざみ まかろにさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふゆやさいのかれー きざみ まかろにさらだ きざみ りんご	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー
14	と	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくすに つぶし きゃべつのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん あどほ きざみ しおもみ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん あどほ きざみ しおもみ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう ばたーくっきー かぶきあげ
27	きん	つぶしがゆ うすいすましじる ふのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる とりささみのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる とりささみのうすくすに ほぐし ほうれんそうとにんじんのなむる きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	びびんば きざみ にくすーぶ ばなな	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう まかろのあべかわ
6	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		
13	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		
20	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		



げつ	か	すい	もく	きん	ど
2	3	4	5	6	7
むぎごはん なまあげのみそに ぶろっこりーのしおゆで みそしる(えのき・ほうれんそう)	ごはん だいずとごぼうのおとしあげ かぶのあまずづけ よしのじる みかん	みそばたーらーめん ばなな	げんまいごはん やきざかな(さけ) やさしいため にまめ(しろいんげんまめ) かきたまじる	*にじいろめにゅー* たい	ごはん とりにくのそてー しーざーさらだ こんそめすーぶ ぎゅうにゅう かすてら
ぎゅうにゅう かみなりむしばん	ぎゅうにゅう きゃろっとおれんじぜりー	ぎゅうにゅう すいとん	ぎゅうにゅう じゃむばん		
9	10	11	12	13	14
ごはん たまごやき ひじきのいりに とんじる	ごはん むきがれいのほいるやき りよねーずぼと みそしる(かぶ・なめこ) みかん	ばたーろーる ろーすとちきん かぼちゃのさらだ くしがたとまと とうにゅうこーんすーぶ	ざっこくまい ぼーくかれー まかろにさらだ りんご	*にじいろめにゅー* あめりか	ごはん あどぼ(ふいりびんのとりにくのさっぱり) しおもみ ぎゅうにゅう ばたーくつきー かぶきあげ
ぎゅうにゅう にくまん	ぎゅうにゅう ごまどーなっつ	ぎゅうにゅう やさいびらふ	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー		
16	17	18	19	20	21
むぎごはん なまあげのみそに ぶろっこりーのしおゆで みそしる(えのき・ほうれんそう)	ごはん ればーのかおりあげ かぶのあまずづけ よしのじる みかん	みそばたーらーめん ばなな	げんまいごはん やきざかな(さけ) やさしいため にまめ(しろいんげんまめ) かきたまじる	*にじいろめにゅー* かんこく・ちようせん	ごはん とりにくのそてー しーざーさらだ こんそめすーぶ ぎゅうにゅう かすてら
ぎゅうにゅう かみなりむしばん	ぎゅうにゅう きゃろっとおれんじぜりー	ぎゅうにゅう すいとん	ぎゅうにゅう じゃむばん		
23	24	25	26	27	28
ごはん たまごやき ひじきのいりに とんじる	ごはん むきがれいのほいるやき りよねーずぼと みそしる(かぶ・なめこ) みかん	ばたーろーる ろーすとちきん かぼちゃのさらだ くしがたとまと とうにゅうこーんすーぶ	ざっこくまい ちきんかれー まかろにさらだ りんご	びびんば にくすーぶ ばなな	ごはん あどぼ(ふいりびんのとりにくのさっぱり) しおもみ ぎゅうにゅう ばたーくつきー かぶきあげ
ぎゅうにゅう にくまん	ぎゅうにゅう ごまどーなっつ	ぎゅうにゅう やさいびらふ	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー	ぎゅうにゅう おれんじかんでん えんとりー	
30	31				
おやすみ	おやすみ				