

11月

～2025年～

むつみキッチン

日中はぽかぽか日和で過ごしやすく、心地良い秋晴れを感じられるようになってきましたね。
一方で朝晩は冷え込み、一日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなる時期です。
旬のきのこ類やさつまいもには、風邪予防や免疫力を高めてくれる働きがあります。身体を温めてくれる根菜類なども食事に取り入れ、秋の味覚を楽しみながら、元気な身体づくりをしていきましょう。

新米の季節です！

秋は新米が出回る時期です。
新米は、柔らかくて粘りのある食感と、甘い香りがたまりませんね。
お米は、エネルギーの源となり、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富に含む栄養満点の食材です。また、パンと違い粒のままよく噛んで食べることで、ゆるやかに消化吸収されるため、腹持ちがよく、朝ごはんに食べると、お昼まで元気に活動することができます。
また、和洋中どんな料理にも合います。献立では、旬の食材に加え、ご飯が進みそうなメニューを沢山取り入れました。



いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

昆布

かつお節

煮干し(いわし)

昆布のうま味はグルタミン酸が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。昆布だしは、あっさりとした上品な味わいが特徴で、どんな料理とも相性がよく、お吸い物や鍋料理、煮物、酢の物や和え物にも使えます。

昆布を加熱・乾燥など加工したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使い、昆布のうま味はイノシン酸が多く含まれています。かつおだしは、香り豊かなすっきりとした上品な味わいが特徴で、焼物や茶碗蒸し、だし巻き卵、和え物などに使えます。

イワシなどの小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸といううま味が多く含まれ、カルシウムも豊富です。いわしだしはコクが強く、魚の風味をいかにせる煮物や煮魚、味噌汁やうどん・そばのつゆ、鍋料理などに合います。

献立表

1日(土)	昼食	鶏ときのこの炊き込みご飯 じゃがいもポロネーゼ さっぱりサラダ 白菜のすまし汁 バナナ	米、鶏肉、しいたけ、エリンギ、えのき、醤油、みりん、バター じゃがいも、玉ねぎ、合挽肉、塩こしょう、オリーブ油、焼肉のタレ、粉チーズ トマト、きゅうり、ツナ缶、酢、醤油、三温糖、塩、ごま、ごま油 白菜、人参、玉ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	みかんのフルーツサンド	食パン、みかん缶、生クリーム、砂糖
4日(火)	昼食	ごはん 豚ニラもやし炒め ハムと大葉の卵焼き わかめナムル チンゲン菜のスープ バナナ	米 豚肉、もやし、豆もやし、ニラ、きくらげ、しょうが、オイスターソース、鶏ガラ、ごま油 卵、ハム、大葉、えのき、白だし わかめ、しらたき、山芋、トマト、しらす、鶏ガラ、ごま、ごま油 チンゲン菜、大根、人参、白ねぎ、鶏ガラ
	おやつ	小松菜ケーキ	小麦粉、卵、牛乳、バター、砂糖、ベーキングパウダー、小松菜、ベーコン、粉チーズ
5日(水)	昼食	ごはん さばの塩麹焼き じゃがいものケチャップ炒め 豆菜サラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	米 鯖、塩麹 じゃがいも、なす、玉ねぎ、しめじ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、三温糖、塩こしょう 小松菜、もやし、人参、大豆、コーン缶、ツナ缶、醤油、三温糖 大根、白ねぎ、豆腐、油揚げ、青ねぎ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	黒糖パン	強力粉、黒糖、塩、ドライイースト、油
6日(木)	昼食	パン 鶏肉のクリーム煮 マカロニときのこのフレンチサラダ かぶスープ バナナ	ロールパン 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ マカロニ、ツナ缶、玉ねぎ、エリンギ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、ケチャップ、コンソメ 白菜、人参、コーン缶、りんご、オリーブ油、酢、三温糖、塩 レタス、かぶ、えのき、ウインナー、コンソメ
	おやつ	鮭チャーハン	米、鮭、青ねぎ、鶏ガラ、醤油、塩、ごま油
7日(金)	昼食	ひじきご飯 肉豆腐 大根と刻み昆布の梅和え かき卵汁 柿	米、ひじき、ごぼう、人参、油揚げ、糸こんにゃく、かつお出汁、醤油、酒、みりん 牛肉、焼き豆腐、白菜、白ねぎ、えのき、春菊、しらたき、かつお出汁、醤油、酒、三温糖 だいこん、きゅうり、刻み昆布、梅干し、酢、醤油、三温糖 わかめ、玉ねぎ、しいたけ、かまぼこ、卵、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	りんごヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、りんごジュース、りんご、砂糖、アロエ

8日(土)	昼食	豚の生姜焼き丼 きゅうりの中華和え トマトマリネ 麦みそ汁 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、青ねぎ、しょうが、醤油、酒、みりん、三温糖 きゅうり、ツナ缶、醤油、酢、三温糖、ごま、ごま油 トマト、酢、三温糖、塩、オリーブ油 鮭、大根、人参、白菜、えのき、豆腐、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
	おやつ	卵サンド	食パン、卵、マヨネーズ、塩こしょう
10日(月)	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 厚揚げの卵とじ ほうれん草のおかか和え なめこのすまし汁 バナナ	米 鶏肉、味噌、酒、醤油、三温糖、ごま 厚揚げ、卵、玉ねぎ、しいたけ、青ねぎ、かつお出汁、醤油、酒、三温糖 ほうれん草、人参、えのき、油揚げ、醤油、三温糖、かつお節 キャベツ、わかめ、なめこ、かにかま、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	ラーメン風そうめん	素麺、鶏ひき肉、もやし、ニラ、コーン缶、にんにく、しょうが、鶏ガラ、味噌、ごま油
11日(火)	昼食	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の蒲焼き 春雨サラダ 大根スープ オレンジ	米 鮭、酒、塩、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、味噌、みりん 高野豆腐、片栗粉、醤油、酒、みりん、三温糖 春雨、わかめ、きゅうり、コーン缶、かにかま、酢、三温糖、塩、ごま 大根、白菜、しいたけ、たけのこ、鶏ガラ、
	おやつ	きな粉蒸しパン	小麦粉、きな粉、砂糖、ベーキングパウダー、油
12日(水)	焼き芋	秋野菜カレー 卵サラダ ひじきばん酢 みかん	米、豚肉、玉ねぎ、人参、れんこん、なす、舞茸、大豆、トマト缶、かつお昆布出汁、カレールー ブロッコリー、卵、ちくわ、マヨネーズ、塩、酢 ひじき、枝豆、赤パプリカ、黄パプリカ、ぼん酢、ごま油
	おやつ	ぶどうゼリー	ぶどうジュース、りんごジュース、アガー、砂糖、桃缶、アロエ
13日(木)	昼食	ごはん さわらのもみじ焼き 切り干し焼きそば かぼちゃとブロッコリーのごま和え 里芋の麦味噌汁 バナナ	米 鯖、酒、塩、人参、マヨネーズ 切干大根、豚ひき肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、焼きそばソース、青のり かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、醤油、三温糖、ごま 里芋、白菜、しめじ、油揚げ、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
	おやつ	りんごケーキ	小麦粉、卵、牛乳、ヨーグルト、バター、砂糖、ベーキングパウダー、りんご
14日(金)	昼食	ごはん 和風おろしハンバーグ 秋野菜きんぴら さつまいもサラダ ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米 合挽肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、しいたけ、塩、片栗粉、大根、かつお出汁、醤油、三温糖、大葉 れんこん、ごぼう、人参、しらたき、エリンギ、いんげん、醤油、酒、みりん、三温糖、ごま さつまいも、玉ねぎ、レーズン、マヨネーズ、塩、酢 ほうれん草、白ねぎ、わかめ、えのき、鮓、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	シナモンシリアルクッキー	コーンフレーク、マシュマロ、バター、シナモン
15日(土)	昼食	ピピンパ風混ぜご飯 あんかけ豆腐 レタスとブロッコリーの磯和え 中華コーンスープ バナナ	米、豚ひき肉、ほうれん草、人参、もやし、にんにく、しょうが、鶏ガラ、醤油、三温糖、ごま、ごま油 豆腐、かにかま、えのき、かつお出汁、醤油、酒、三温糖、片栗粉 レタス、ブロッコリー、もみ海苔、鶏ガラ、酢、醤油、三温糖、塩、ごま油 クリームコーン缶、大根、玉ねぎ、しいたけ、鶏ガラ
	おやつ	シュガーラスク	食パン、バター、グラニュー糖
17日(月)	昼食	ごはん 豚ニラもやし炒め ハムと大葉の卵焼き わかめナムル チンゲン菜のスープ バナナ	米 豚肉、もやし、豆もやし、ニラ、きくらげ、しょうが、オイスターソース、鶏ガラ、ごま油 卵、ハム、大葉、えのき、白だし わかめ、しらたき、山芋、トマト、しらす、鶏ガラ、ごま、ごま油 チンゲン菜、大根、人参、白ねぎ、鶏ガラ
	おやつ	大学じゃがいも	じゃがいも、醤油、砂糖、みりん
18日(火)	昼食	パン 鶏肉のクリーム煮 マカロニきのこ 白菜とりんごのフレンチサラダ かぶスープ オレンジ	ロールパン 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ マカロニ、ツナ缶、玉ねぎ、エリンギ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、ケチャップ、コンソメ 白菜、人参、コーン缶、りんご、オリーブ油、酢、三温糖、塩 キャベツ、かぶ、えのき、ウインナー、コンソメ
	おやつ	えびピラフ	米、えび、レタス、人参、白ねぎ、コンソメ、醤油

19日(水)	昼食	ごはん さばの塩麹焼き じゃがいものケチャップ炒め 豆菜サラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	米 鯖、塩麹 じゃがいも、なす、玉ねぎ、しめじ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、三温糖、塩こしょう 小松菜、もやし、人参、大豆、コーン缶、ツナ缶、醤油、三温糖 大根、白ねぎ、豆腐、油揚げ、青ねぎ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	ココアちんすこう	小麦粉、砂糖、ココア、油
20日(木)	お誕生会	夕焼けご飯 しゅうまい 塩昆布ブロッコリー おいもサラダ 鶏ガラスープ みかん	米、人参、しらす、昆布、醤油、塩、ごま 豚ひき肉、玉ねぎ、しいたけ、しょうが、片栗粉、酒、醤油、みりん、塩、しゅうまいの皮 ブロッコリー、塩昆布 さつまいも、かぼちゃ、玉ねぎ、酢、オリーブ油、三温糖、塩 白菜、人参、えのき、わかめ、鶏ガラ
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、ケーキシロップ、牛乳
21日(金)	昼食	ひじきご飯 肉豆腐 大根と刻み昆布の梅和え かき卵汁 柿	米、ひじき、ごぼう、人参、油揚げ、糸こんにゃく、かつお出汁、醤油、酒、みりん 牛肉、焼き豆腐、白菜、白ねぎ、えのき、春菊、しらたき、かつお出汁、醤油、酒、三温糖 だいこん、きゅうり、刻み昆布、梅干し、酢、醤油、三温糖 わかめ、玉ねぎ、しいたけ、かまぼこ、卵、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	のり塩かぼちゃ	かぼちゃ、塩、青のり
22日(土)	昼食	枝豆の混ぜご飯 タンドリー風チキン チーズマサラダ コンソメスープ バナナ	米、枝豆、白だし、ごま 鶏肉、にんにく、醤油、カレールー粉、塩こしょう、片栗粉 レタス、きゅうり、卵、マヨネーズ、粉チーズ、塩こしょう 大根、人参、しいたけ、マッシュルーム、コンソメ
	おやつ	チュロス	ホットケーキミックス、牛乳、グラニュー糖
25日(火)	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 厚揚げの卵とじ ほうれん草のおかか和え なめこのすまし汁 バナナ	米 鶏肉、味噌、酒、醤油、三温糖、ごま 厚揚げ、卵、玉ねぎ、しいたけ、青ねぎ、かつお出汁、醤油、酒、三温糖 ほうれん草、人参、えのき、油揚げ、醤油、三温糖、かつお節 キャベツ、わかめ、なめこ、かにかま、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	さつまいもあんこ	さつまいも、つぶあん
26日(水)	昼食	ごはん さわらのもみじ焼き 切り干し焼きそば かぼちゃとブロッコリーのごま和え 里芋の麦味噌汁 オレンジ	米 鯖、酒、塩、人参、マヨネーズ 切干大根、豚ひき肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、焼きそばソース、青のり かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、醤油、三温糖、ごま 里芋、白菜、しめじ、油揚げ、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
	おやつ	栗蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、栗の甘露煮
27日(木)	昼食	秋野菜カレー 卵サラダ ひじきばん酢 りんご	米、豚肉、さつまいも、玉ねぎ、人参、れんこん、なす、舞茸、大豆、トマト缶、かつお昆布出汁、カレールー ブロッコリー、卵、ちくわ、マヨネーズ、塩、酢 ひじき、枝豆、赤パプリカ、黄パプリカ、ぼん酢、ごま油
	おやつ	柚子ジャムクッキー	小麦粉、バター、砂糖、柚子ジャム
28日(金)	昼食	ごはん 和風おろしハンバーグ 秋野菜きんぴら さつまいもサラダ ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米 合挽肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、しいたけ、塩、片栗粉、大根、かつお出汁、醤油、三温糖、大葉 れんこん、ごぼう、人参、しらたき、エリンギ、いんげん、醤油、酒、みりん、三温糖、ごま さつまいも、玉ねぎ、レーズン、マヨネーズ、塩、酢 ほうれん草、白ねぎ、わかめ、えのき、鮓、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	黒ごまちんすこう	小麦粉、砂糖、油、黒ごま
29日(土)	昼食	牛肉とごぼうの混ぜご飯 かぼちゃグラタン トマトの甘酢和え キャベツスープ バナナ	米、牛肉、ごぼう、青ねぎ、醤油、酒、みりん、三温糖、ごま、ごま油 かぼちゃ、鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、マッシュルーム、ホワイトソース缶、コンソメ、塩こしょう、ビザ用チーズ トマト、酢、三温糖、塩 キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン缶、鶏ガラ
	おやつ	ツナメルトマフィン	イングリッシュマフィン、玉ねぎ、ツナ缶、ビザ用チーズ、マヨネーズ、塩こしょう

※おやつには毎回、牛乳が付きます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。