



立冬について



夏が過ぎ、山々が赤や黄色に染まる秋。その美しさが色あせる頃、日本には冬の足音が近づいてきます。木枯らしが吹く頃に、冬の訪れとなる「立冬」を迎えます。

立冬って？

冬の始まりの日です。「立」にはあたらしい季節といった意味があり、季節の節目です。この頃になると、木枯らしが吹いたり、初霜の便りが聞こえてきたりするように、冬の気配が見え隠れする時期です。

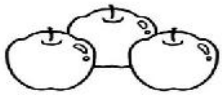


立冬の日の食べ物

立冬にこれを食べるといい！という「行事食」はありませんが、中国のことわざには「立冬補冬、補嘴空」(立冬時、栄養を補給)というものがあります。「この季節に収穫されたものを季節にあった調理法で食べる」これが、寒い冬を乗り切る最良の方法であるということです。

体を温める食べ物→生姜、人参、かぶ、南瓜、ごぼう、ねぎ、えび、牛肉、玉ねぎ、キャベツ

しかし、寒い時期は、体を温める食材だけ！と決め付けることなくバランスの良い食事を心がける事が大切です。普段のサラダ(体を冷やす生野菜)を温野菜に変えるだけでも体を温める効果がありますよ。



11月の旬の食材

大根、人参、かぶ、ごぼう、春菊、山芋、カリフラワー、白菜、野沢菜、れんこん、えのき、椎茸、エリンギ、柿、キウイ、ゆず、りんご、みかん、サバ、ハマチ、ハモ、ハタハタ、小豆

《1月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

1日(火) パン	クリームシチュー ロールパン 黄桃缶	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、コーン ロールパン 黄桃缶	511 kcal
7日(月) ごはん お汁なし	アジのカレー風味揚げ イタリانسパ、筑前煮 りんご	アジ スパゲティ、玉ねぎ、グリーンピース/鶏肉、人参、大根、椎茸、絹さや りんご	477 kcal
8日(火) ひじきご飯	ハンバーグ、レタス フライドポテト、青梗菜ナムル メロン、すまし汁	ひじき、人参、薄揚げ/合いミンチ、玉ねぎ、卵/レタス じゃが芋/青梗菜、人参、ごま メロン/椎茸、もやし	498 kcal
10日(木) ごはん	鶏の唐揚げ ごぼうサラダ、卵の花 パイナップル、みそ汁	鶏肉 ごぼう、人参、コーン/おから、人参、椎茸、薄揚げ パイナップル/薄揚げ、南瓜	522 kcal
14日(月) ごはん 年長無し	豚の生姜焼き さつま芋天ぷら、マカロニサラダ オレンジ、わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン さつま芋天ぷら/マカロニ、人参、コーン、ツナ オレンジ/わかめ、人参	474 kcal
15日(火) ごはん	ぶりの照り焼き、大根おろし じゃが芋カレー、いんげんごま和え りんご、みそ汁	ぶり、大根 じゃが芋/いんげん、人参、ごま りんご/さつま芋、キャベツ	473 kcal
17日(木) ごはん	牛肉味噌炒め かき揚げ、大学芋 オレンジ、すまし汁	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 人参、玉ねぎ/さつま芋 オレンジ/しめじ、白菜	500 kcal
21日(月) ごはん	チキンカツ、野菜炒め 切り干し大根 パイナップル、みそ汁	鶏肉/キャベツ、人参、玉ねぎ、3色ピーマン、きくらげ 切り干し大根、人参、薄揚げ パイナップル/じゃが芋、玉ねぎ	483 kcal
22日(火) ごはん	マーボー厚揚げ ちくわ天ぷら、肉じゃが オレンジ、中華スープ	厚揚げ、豚ミンチ、玉ねぎ、グリーンピース ちくわ/じゃが芋、人参、玉ねぎ、牛肉 オレンジ/人参、小松菜	522 kcal
24日(木) ごはん	ポークカレー りんご	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 りんご	530 kcal
28日(月) ごはん	牛すき煮 南瓜サラダ、フライドポテト みかん、すまし汁	牛肉、人参、玉ねぎ、白菜 南瓜、玉ねぎ、グリーンピース/じゃが芋 みかん/大根、ねぎ	496 kcal
29日(火) ごはん	キスの天ぷら、大根おろし 蓮根ひじき煮、南瓜煮付け りんご、なめこ汁	キス、大根 蓮根、人参、ひじき/南瓜 りんご/なめこ、わかめ	468 kcal