



# 食の力

## 10月号



### 10月の献立

令和5年9月25日(月)  
あさひ幼稚園

### 「第3」の豆腐！？充填(じゅうてん)豆腐とは？

木綿でも絹でもない、「第3」の豆腐。それが充填(じゅうてん)豆腐です。見かけたことがない、と思われるかもしれませんが、気付いていないだけで、普段購入している豆腐は充填豆腐かもしれません。ここで、お豆腐クイズです。下の写真の①～③のうち、充填豆腐は何番でしょうか？



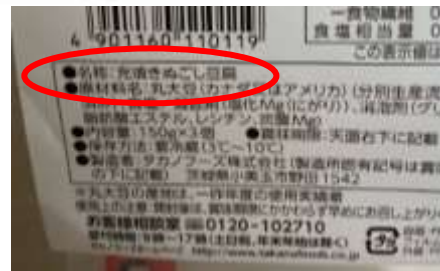
正解は②番です。

では、充填豆腐とは、どんな豆腐なのでしょう。

1970年代、当時急増していたスーパーマーケットで販売される為に開発されました。その特徴は、①消費期限が長め ②ふわとろな食感です。

#### 特徴①消費期限が長め

充填豆腐は、豆乳などの材料をパックに直接、隙間なく流し入れます。そして密封し、加熱凝固させて作ります。この手順は、缶詰を作るのと同じなのだそうです。密封したパックのまま加熱することで、豆腐を固めるのと同時に加熱殺菌されます。そのため、日持ちする豆腐になります。一般的な絹ごし豆腐や木綿豆腐の賞味期限は10日前後。充填豆腐は長いものなら2カ月のものもあるそうです。



#### 特徴②ふわとろな食感

木綿豆腐や絹ごし豆腐は、「熱々」の豆乳に、にがりなどを加えて「混ぜながら固める」方法で作ります。それに対し、充填豆腐は「冷たい」豆乳ににがりなどを加えて「よく混ぜ合わせた後に、加熱して固める」方法で作ります。これがふわとろな食感になる秘密です。

木綿、絹ごし、充填豆腐に、栄養価の違いはほとんどありません。口に入れた時の食感、味の好み、調理用途などに合わせて選んで見て下さい。

#### 簡単！ふわトロ丼の作り方

- ①鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰させます。
- ②充填豆腐をパックのまま入れ、5分ほど温めます。
- ③温かいご飯に充填豆腐をのせます。
- ④塩昆布を散らし、醤油(だし醤油)をかけて完成！



**注意！木綿豆腐や絹ごし豆腐ではしないでください。**

参考サイト <https://nichinichi-magazine.com>

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
2月		枝豆ごはん	あじの照り焼き・ツナサラダ・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・オリブ油・純米酢・里芋	いりこ・あじ・サワークリーム・もずく・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・キャバツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱・青ねぎ	365	20.6	10.1	49.5	1.7
3日	火	人参ごはん	大根と里芋の煮物・たくあん納豆・すまし汁	発芽玄米・ごま油・さといも・こんにやく・黒砂糖・Jマ	いりこ・油あげ・木綿厚揚げ・納豆・かつお節・わかめ・出し昆布	人参・大根・いんげん・キャバツ・タマネギ・玉葱・しめじ・みつば	359	13.9	11.7	50.9	2.3
4日	水	もち麦ごはん	麻婆豆腐・かぼちゃ納豆・野菜スープ	もち麦・発芽玄米・黒砂糖・ごま油・片栗粉	いりこ・大豆ミソ・木綿豆腐・味噌・納豆・わかめ・出し昆布	水素効用・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・加納チキ・エリンギ	350	15.1	8.4	55.1	1.9
5日	木	具沢山うどん	ノイックサラダ・ふかし芋	うどん・里芋・ノイックマネズ・薩摩芋	大豆ミソ・油あげ・木綿厚揚げ・だし削り・出し昆布・サワークリーム	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・キャバツ・胡瓜	428	13.2	16.7	58.2	2.0
6日	金	うめごはん	さば塩焼き・ゆかり納豆・味噌汁	発芽玄米・Jマ・こめ油	いりこ・さば・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	刻み梅・キャバツ・人参・胡瓜・ゆかり・玉葱・太もやし・えのき・青ねぎ	363	19.8	13.3	44.9	1.6
10日	火	大根葉ご飯	じゃがそばろ・切干大根豆乳Jマネズ・きのこスープ	発芽玄米・Jマ・じゃがいも・黒砂糖・ごま油・ノイックマネズ	いりこ・ちりめん(瀬戸内)・大豆ミソ・豆腐・油あげ・出し昆布	大根葉・玉葱・人参・枝豆・切干大根・胡瓜・しめじ・椎茸・青ねぎ	398	12.1	14.7	58.6	2.0
11日	水	ぶっかけうどん	さつまいも小豆煮・即席漬	うどん・Jマ・黒砂糖・薩摩芋	油あげ・だし削り・出し昆布・ゆであずき・かつお節	だいこん・椎茸・人参・青ねぎ・ツヨク・キャバツ・胡瓜・タマネギ	349	10.7	6.2	64.9	2.7
12日	木	Jマごはん	さけの塩焼き・しらす納豆・豆腐すまし汁	発芽玄米・オリブ油・Jマ	いりこ・鮭・納豆・しらす干し・豆腐・出し昆布	Jマ・人参・キャバツ・玉葱・椎茸・青ねぎ	336	21.9	8.5	43.5	1.8
13日	金	ツナご飯	サバじゃが・春雨サラダ・茄子の味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・春雨・Jマ・純米酢・ごま油	いりこ・サワークリーム・焼鯖ほぐし・木綿厚揚げ・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・枝豆・キャバツ・トマト・胡瓜・玉葱・茄子・しめじ・青ねぎ	395	16.5	9.0	63.8	2.0
16日	月	もち麦ごはん	鯖の塩焼き・コーン甘酢あえ・すまし汁	もち麦・発芽玄米・こめ油・黒砂糖・純米酢・オリブ油	いりこ・さわら・油あげ・出し昆布	青ねぎ・キャバツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱・えのき	395	18.5	15.0	48.3	1.9
17日	火	ピラフ	厚揚げの甘酢あん・トマト納豆・ココロスープ	発芽玄米・オリブ油・純米酢・黒砂糖・片栗粉・油・じゃがいも・ごま油	いりこ・サワークリーム・木綿厚揚げ・納豆・ちりめん(瀬戸内)・出し昆布・だし削り	Jマ・グリーンピース・にんにく・パセリ粉・玉葱・ピーマン・人参・ツヨク・トマト・キャバツ・胡瓜・グリーンピース	420	18.1	12.9	58.3	2.2
18日	水	若布うどん	豆乳ごまドレッシングサラダ・じゃが芋塩焼き	うどん・里芋・オリブ油・純米酢・Jマ・黒砂糖・じゃがいも	わかめ・厚揚げ・油あげ・だし削り・出し昆布・サワークリーム・豆乳・青のり粉	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャバツ・胡瓜・Jマ	346	12.5	11.4	51.9	2.4
19日	木	五目ごはん	さばの生姜しょうゆ焼き・オクラ納豆・味噌汁	発芽玄米・こんにやく・黒砂糖・Jマ・里芋	いりこ・大豆ミソ・油あげ・さば・納豆・削りぶし・出し昆布・だし削り・味噌	人参・コーン・生姜・太もやし・タマネギ・なめこ・玉葱・青ねぎ	403	22.5	15.0	48.4	1.5
20日	金	とうもろこしごはん	切干大根の炒め煮・さつまいも納豆・きのこ豆腐の中華スープ	発芽玄米・こめ油・黒砂糖・薩摩芋・ごま油	いりこ・塩昆布・木綿厚揚げ・納豆・豆腐・油あげ・出し昆布	Jマ・切干大根・人参・椎茸・いんげん・玉葱・しめじ・青ねぎ	356	14.0	9.9	54.9	2.1
23日	月	栗ごはん	さわらの蒲焼き・かぼちゃ納豆・秋茄子汁	発芽玄米・こめ油・黒砂糖	いりこ・塩昆布・さわら・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	栗・加納チキ・茄子・玉葱・人参・青ねぎ	388	20.0	11.0	54.1	1.5
24日	火	じゃごご飯	じゃが芋のカレー煮・ノイックサラダ・味噌汁	発芽玄米・Jマ・じゃがいも・オリブ油・片栗粉・加納チキ・片栗粉・ノイックマネズ	いりこ・ちりめん(瀬戸内)・木綿厚揚げ・ツヨク・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・いんげん・人参・キャバツ・胡瓜・白菜・青ねぎ	449	14.1	20.4	55.1	1.9
25日	水	きのこうどん	コーンサラダ・さつまいもレモン煮	うどん・里芋・ごま油・オリブ油・純米酢・黒砂糖・薩摩芋	木綿厚揚げ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・しめじ・なめこ・青ねぎ・キャバツ・胡瓜・Jマ・レモン	369	9.0	7.8	66.3	1.8
26日	木	たくあんご飯	さけの塩焼き・納豆・味噌汁	発芽玄米・Jマ・こめ油・とろろ	いりこ・かつお節・鮭・納豆・削りぶし・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	タマネギ・人参・なめこ・玉葱・ごぼう・青ねぎ	359	22.1	9.5	47.7	1.5
27日	金	鮭ご飯	高野豆腐の煮物・さつまいもサラダ・蓮根汁	発芽玄米・Jマ・こんにやく・じゃがいも・黒砂糖・薩摩芋・ノイックマネズ	いりこ・鮭ほぐし・高野・サワークリーム・油あげ・味噌・だし削り・出し昆布	椎茸・人参・いんげん・胡瓜・玉葱・れんこん・青ねぎ	436	16.8	17.9	53.3	2.1
30日	月	ゆかりごはん	さば塩焼き・ブロッコリー納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも	いりこ・さば・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・ブロッコリー・玉葱・人参・青ねぎ	363	20.9	13.0	45.5	1.8
31日	火	ハクイ*菜飯とゆかりのご飯	茄子味噌炒め・かぼちゃサラダ・加納チキ飛鳥汁	発芽玄米・オリブ油・黒砂糖・ノイックマネズ	いりこ・菜めし・大豆ミソ・木綿厚揚げ・味噌・サワークリーム・豆乳	ゆかり・茄子・玉葱・アスパラガ*パプリカ・ツヨク・南瓜・胡瓜・人参・加納チキ・椎茸・青ねぎ	458	13.3	19.8	58.0	1.8