



7がつのこんだて



「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜ひまわりパイ〜」

今回は、「ひまわりパイ」を紹介したいと思います。

ひまわりパイに入るかぼちゃは、とても栄養価の高い野菜です。免疫力を高めるカロテンやビタミンEが豊富に含まれています。カロテンは、脂質と一緒に摂ると吸収率がアップするので、油で揚げたり、マヨネーズを使ったサラダにするのがおすすめです。

また、多くの野菜は新鮮なほど栄養価が高いと言われていますが、かぼちゃは熟していないと甘みが少なく栄養価も低いので、ヘタの茎が枯れている熟したかぼちゃを選びましょう。お子様とは、かぼちゃを潰したり、餃子の皮を貼り合わせるなどして一緒に作ってみてください。

【材料】(4人分)

かぼちゃ	100g
無塩バター	10g
餃子の皮	8枚
油	適量

【作り方】

- ① かぼちゃを茹でて、潰し、溶かしたバターを加えて混ぜる。
- ② 餃子の皮の中央に①をのせて、皮のふちを水でぬらす。
- ③ もう1枚の皮を貼り合せて、はさみで放射状に切り込みを入れて油でカラツとなるまで揚げてできあがり。

今月の旬の食材…レタス、いんげん、枝豆、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、おくら、とうもろこし、ピーマン、きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、生姜、新ごぼう、パプリカ、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、モロヘイヤ、パイナップル、さくらんぼ、桃、あんず、ライチ、デラウェア、ブルーベリー、すいか、メロン、アジ、イワシ、アユ、カジキ、カンパチ、キス

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15 29	金	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(切り干し大根・わかめ・しめじ) 果物	畑のクラッカー 冷や汁ごまそうめん 牛乳	精白米、そうめん マヨネーズ、ごま	豚肉、鶏ささ身 牛乳	キャベツ、もやし、人参、玉葱 ピーマン、かぼちゃ、切り干し大根 しめじ、コーン、きゅうり、わかめ、果物	豆類
2 16 30	土	ひじきチャーハン もやしの中華サラダ わかめスープ(わかめ・葱) ぱいん缶	動物ビスケット ココアケーキ 牛乳	精白米	鶏挽き肉、ハム 牛乳	ひじき、人参、椎茸、いんげん もやし、きゅうり、わかめ、葱 ぱいん缶	芋類
4	月	夏野菜カレー きゅうりサラダ 冬瓜スープ(冬瓜・しめじ) 果物	サクッとあられ オレンジケーキ 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス バター	豚肉、ハム 牛乳	なす、かぼちゃ、ズッキーニ 玉葱、きゅうり、人参、冬瓜 しめじ、果物	海藻類
5 19	火	ジャムパン(いちご・あんず) 鶏肉のラトウユ風 かぼちゃのグラッセ おくらスープ(おくら・コーン・人参) 果物	カル鉄スティック 豚肉チャーハン 牛乳	食パン、バター ジャム	鶏肉、豚挽き肉 牛乳	なす、人参、黄色パプリカ 玉葱、ズッキーニ、トマト缶 かぼちゃ、おくら、コーン、果物	きのこ類
6 20	水	ごはん 鶏肉の治部煮 おくらとツナのサラダ 味噌汁(冬瓜・わかめ) 果物	山芋スナック 茹でとうもろこし& フライドポテト 牛乳	精白米、ごま じゃが芋	鶏肉、ツナ 牛乳	人参、椎茸、こんにゃく おくら、冬瓜、とうもろこし わかめ、果物	豆類
7	木	《七夕メニュー》 七夕そばろ井 枝豆ポテトサラダ 天の川スープ(そうめん・人参・おくら・豆腐) 果物	赤ちゃんせんべい 七夕ゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ そうめん	鶏挽き肉、卵 ハム、豆腐 カルピス、牛乳	絹さや、人参、枝豆、おくら ぱいん缶、桃缶、みかん缶 キウイフルーツ、りんご、果物	きのこ類
21	木	《日本各地の名産物を使った献立～九州・沖縄地方～》 ごはん 魚の味噌煮(長崎) ツナとゴーヤのサラダ(沖縄) すまし汁(大根・大根の葉・えのき) (鹿児島) 果物	胚芽ビスケット なす田楽(熊本) 牛乳	精白米、マヨネーズ	サバ、ツナ、牛乳	生姜、玉葱、ゴーヤ、大根 えのき、葱、なす、果物	緑黄色野菜
8 22	金	冷やし中華 じゃが芋のそばろ煮 中華スープ(にら・もやし) 果物	えびまるせん 五平餅 牛乳	中華麺、じゃが芋 精白米、もち米	卵、ハム 鶏挽き肉、牛乳	きゅうり、わかめ、ミニトマト いんげん、にら、もやし、果物	きのこ類
9 23	土	ハムスパゲティ きゅうりとツナのサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき) みかん缶	えびスナック バームクーヘン 牛乳	スパゲティ	ハム、ツナ 牛乳	キャベツ、玉葱、きゅうり 人参、えのき、みかん缶	芋類
11 25	月	マーボーなす丼 もやしのナムル エリンギとチンゲン菜のスープ (エリンギ・チンゲン菜) 果物	カリポテスナック マカロニソテー 牛乳	精白米、ごま マカロニ	豆腐、豚挽き肉 ハム、牛乳	なす、葱、もやし、きゅうり、人参 チンゲン菜、エリンギ、コーン キャベツ、果物	海藻類
12 26	火	チーズパン チキンカツ キャベツサラダ 夏野菜スープ (玉葱・人参・ズッキーニ・なす・トマト缶・パセリ) 果物	野菜スティック 塩昆布おにぎり 牛乳	チーズパン、小麦粉 パン粉、精白米	鶏肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱 ズッキーニ、なす、トマト缶 人参、パセリ、塩昆布、果物	豆類
13	水	ごはん 冬瓜のそばろ煮 納豆の和風マヨサラダ 味噌汁(豆腐・しめじ・葱) 果物	ソフトせんべい ひまわりパイ 牛乳	精白米 マヨネーズ、バター 餃子の皮	鶏挽き肉、豆腐 納豆、牛乳	冬瓜、人参、筍、いんげん 人参、ほうれん草、しめじ 葱、かぼちゃ、果物	芋類
27	水	《誕生会メニュー》 三色おにぎり(菜っ葉・きつね・ゆかり) 鶏つくね ボイルブロッコリー ミニトマト 味噌汁(じゃが芋・玉葱・わかめ) 果物	ミルクスティック ※ハッピーサンデー 牛乳	精白米、ごま じゃが芋 コーンフレーク	しらす、油揚げ 鶏挽き肉、牛乳 アイスクリーム	小松菜、人参、椎茸、ゆかり 葱、ブロッコリー、ミニトマト 玉葱、わかめ、ブルーベリー フルーツ缶、果物	淡色野菜
14 28	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ひじきときゅうりのごまサラダ すまし汁(わかめ・えのき・玉葱) 果物	畑のスナック きな粉トースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、バター	カジキ、チーズ きな粉、牛乳	ひじき、きゅうり、人参、わかめ えのき、玉葱、果物	緑黄色野菜

は1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※1・2歳児は脂肪分が多い為、アイスクリームを豆乳ホイップに変更し提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。