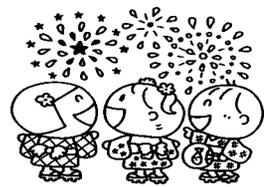




8がつのこんだて

「家庭でお手軽クッキングウ〜!! ~トマト蒸しパン~」



今回は、「トマト蒸しパン」を紹介したいと思います。

トマトの栄養素は完熟時に、より多くなります。真っ赤に色づき、皮に色艶があり、形がよく重みのあるものが美味しいトマトです。また、完熟したトマトの酸味成分であるリンゴ酸・クエン酸は、疲労の回復や、胃粘膜の健康を保つ働きがあるため、夏バテなどで体力が消耗している方にオススメです。今回使用するトマトジュースにも同様の成分が含まれています。お子様とは生地を混ぜたり、容器に分けたりなどし、一緒に作ってみてください。

【材料】(子ども4人分)

ホットケーキミックス	80g
牛乳	20g
トマトジュース	60g
バター	20g

【作り方】

- ① 蒸し器を予熱しておく。
- ② 材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ ②をアルミカップに流し入れ、分ける。
- ④ 蒸し器で13~15分ほど蒸す。(竹串を刺し、何もつかなければ蒸し上がり。)
- ⑤ 蒸し器から出し、粗熱を冷ましてアルミカップを剥がし、出来上がり。



今月の旬の食材…レタス、モロヘイヤ、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、しそ、パプリカ、ぎんなん、絹さや、チンゲン菜、パイナップル、シークアサー、桃、すもも、巨峰、デラウェア、ブルーベリー、すいか、梨、カマス、イワシ、カンパチ、カジキ、車エビ

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	月	ハヤシライス キャベツサラダ 大根スープ(大根・えのき・ベーコン)	紫いもチップ ミロマカロニ 牛乳	精白米、バター マカロニ	豚肉、ベーコン ミロ、牛乳	玉葱、キャベツ、人参 コーン、大根、えのき、果物	芋類
16	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ)	ひじきスティック わかめおにぎり 牛乳	黒糖パン、精白米 じゃが芋	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、なす、トマト缶 ズッキーニ、パセリ、えのき 椎茸、しめじ、わかめ、果物	豆類
17	水	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(冬瓜・油揚げ)	畑のスナック いちごケーキ 牛乳 (31日は牛乳の代わりにアイス クリーム添え)	精白米、押麦 じゃが芋、ジャム ホットケーキミックス	豚肉、油揚げ 牛乳 31日:アイスクリーム	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン 冬瓜、果物	きのこ類
18	木	ごはん 魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(なめこ・わかめ・葱)	パリパリポテト ゆでとうもろこし&ポップコーン 牛乳	精白米	カジキ、ちくわ 牛乳	切干大根、人参、絹さや、葱 なめこ、わかめ、とうもろこし 果物	緑黄色野菜
19	金	ごはん 八宝菜 もやしのナムル モロヘイヤの中華スープ (モロヘイヤ・人参・きくらげ) 果物	赤ちゃんせんべい ごまトースト 牛乳	精白米、食パン バター、ごま	豚肉、うずらの卵 なると、ハム、牛乳	白菜、生姜、人参、玉葱、筍 椎茸、もやし、ほうれん草 モロヘイヤ、きくらげ、果物	豆類
20	土	コーン五目ラーメン かぼちゃのサラダ チーズ みかん缶	卵ボーロ 豆乳どーなっつ 牛乳	中華麺	豚肉、チーズ ハム、牛乳	コーン、もやし、チンゲン菜 人参、葱、椎茸、かぼちゃ きゅうり、みかん缶	芋類
22	月	ネバネバ丼 豚肉と野菜の炒め物 味噌汁(なす・しめじ) 果物	英字ビスケット ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、長芋 コーンフレーク	納豆、豚肉 ヨーグルト、牛乳	モロヘイヤ、おくら、海苔 キャベツ、もやし、人参、玉葱 なす、しめじ、レーズン、果物	淡色野菜
23	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き レタスサラダ 冬瓜スープ(冬瓜・人参・いんげん) 果物	野菜スティック ひじきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム マヨネーズ、精白米	鶏挽き肉、牛乳	玉葱、コーン、パセリ、レタス きゅうり、ミニトマト、冬瓜、人参 いんげん、ひじき、椎茸、果物	緑黄色野菜
10	水	《日本各地の名産物を使った料理~九州・沖縄地方~》 ごはん ゴーヤチャンプルー(沖縄) かぼちゃの甘煮(鹿児島) オニオンスープ(佐賀) 果物	えびまるせん トマト蒸しパン(熊本) 牛乳	精白米、バター ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚肉 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ゴーヤ チンゲン菜、かぼちゃ、パセリ トマトジュース、果物	海藻類
24	水	《誕生会メニュー》 カラフルそうめん 茹で豚のごま味噌和え 豆菜サラダ 果物	ミルクスティック サマーゼリー 牛乳	そうめん、ごま	豚肉、ベーコン 大豆、牛乳	きゅうり、キャベツ、人参 もやし、小松菜、コーン リンゴジュース、パイナップル、果物	淡色野菜
25	木	ごはん 魚のカレー風味揚げ 塩ゆで枝豆 大根サラダ 味噌汁(玉葱・しめじ) 果物	サクッとあられ ナポリタン 牛乳	精白米、小麦粉 ごま、スパゲティ	カジキ、牛乳 ウインナー	枝豆、大根、きゅうり 玉葱、しめじ、ピーマン、人参 マッシュルーム、果物	芋類
12	金	ごはん なすの味噌炒め キャベツの塩昆布和え すまし汁(絹ごし豆腐・えのき・葱) 果物	カル鉄スティック コーンチーズトースト 牛乳	精白米、食パン マヨネーズ	鶏挽き肉、ハム 絹ごし豆腐 チーズ、牛乳	なす、ピーマン、人参、キャベツ 塩昆布、えのき、万能葱 コーン、果物	淡色野菜
13	土	ツナチャーハン 春雨サラダ 中華スープ(にら・もやし・きくらげ) ぱいん缶	ココアプチクッキー おやつカステラ 牛乳	精白米、春雨 ごま	ツナ、牛乳	人参、椎茸、いんげん きゅうり、にら、もやし、きくらげ ぱいん缶	海藻類

は1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆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:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

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

☆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。