



# 11がつのこんだて



## 「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜ロール白菜〜」

今回は、「ロール白菜」を紹介したいと思います。

白菜は、沢山の葉を重ね、その隙間に空気の層を作ること、冬の寒さから身を守っています。特に、芯の黄色い部分には甘味があり、ビタミンCが豊富で風邪予防や免疫力アップ、ガン予防に効果的です。また、高血圧が予防できるカリウムを多く含んでいます。お子様とは、タネを丸めたり、白菜を巻いたりして、一緒に作ってみてください。

### 【作り方】

### 【材料】(4人分)

豚挽き肉	100g	コンソメ	5g
玉葱	1/4個	塩・こしょう	適量
白菜	葉2枚	かんぴょう	適量
水	200ml	トマト缶	1缶

- ① みじん切りした玉葱を、豚挽き肉と混ぜ、よくこねる。
- ② 白菜を約10cm幅に切り、下茹でをする。
- ③ ①のタネを丸めたら、②の白菜を巻きかんぴょうでとめる。(つまようじ等でとめても良いです)
- ④ 鍋に水とトマト缶を入れ、③を並べる。コンソメと塩・こしょうで味を調え、中まで火が通ればできあがり。

今月の旬の食材…白菜・ほうれん草・春菊・人参・れんこん・さつま芋・里芋・山芋・椎茸・しめじ・舞茸・なめこ・りんご・みかん・レモン・柿・洋梨・ハマチ・カマス・サワラ・サバ

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		
1	火	黒糖パン ロール白菜 温野菜 コンソメスープ(玉葱・えのき)	果物	あずきなクラッカー 中華雑炊 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 精白米	豚挽き肉、牛乳 鶏肉	玉葱、白菜、トマト缶、人参 ブロッコリー、筍、椎茸、えのき ※かんぴょう、果物	豆類
15	火	《七五三メニュー》 栗ご飯 菊花蒸ししゅうまい ほうれん草のごま和え すまし汁(豆腐・しめじ・三つ葉)	果物	あずきなクラッカー お絵かきホットケーキ 牛乳	精白米、もち米 ごま、しゅうまいの皮 ホットケーキミックス バター、※はちみつ	豚肉、牛乳 絹ごし豆腐	栗、玉葱、生姜、コーン ほうれん草、人参、しめじ 三つ葉、果物	海藻類
29	火	《日本各地の名産物を使った献立～北海道・東北地方～》 バターロール(北海道) クリームシチュー(北海道) ごぼうサラダ(青森)	果物	あずきなクラッカー 山菜おこわ(宮城・山形) 牛乳	バターロール 精白米、もち米 じゃが芋	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー マッシュルーム、ごぼう、コーン 絹さや、筍、山菜、果物	緑黄色野菜
2	水	《創立記念メニュー》※11/3は大洋社の創立記念日です。 赤飯 鶏肉の照り焼き もやしの彩和 さつま汁(豚肉・さつま芋・人参・しめじ・さつま揚げ・生姜)	果物	海藻スナック 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米、ごま ジャム、さつま芋 ホットケーキミックス	鶏肉、小豆 さつま揚げ 牛乳	もやし、ほうれん草、人参 しめじ、生姜、果物	淡色野菜
16	水	ごはん 里芋と生揚げの煮物 白菜のおかか和え 味噌汁(えのき・わかめ)	果物	海藻スナック けんちんうどん 牛乳	精白米、里芋 うどん	生揚げ、豚肉 油揚げ、牛乳	人参、白菜、えのき わかめ、大根、小松菜、果物	緑黄色野菜
30	水	《誕生会メニュー》 ハンバーガー スパゲティーサラダ 野菜コンソメスープ(白菜・人参・絹さや)	果物	ミルクスティック さつま芋のプチケーキ 牛乳	パンズパン、さつま芋 マヨネーズ、バター スパゲティー ホットケーキミックス	豚挽き肉、ツナ 豆乳ホイップ 牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり 人参、コーン、白菜、絹さや パイン缶、果物	きのこ類
4 18	金	かき揚げ丼 白菜とツナのサラダ 味噌汁(里芋・しめじ)	果物	ひじきスティック じゃこトースト 牛乳	精白米、小麦粉、里芋 食パン、マヨネーズ	ウインナー ツナ しらす、牛乳	玉葱、コーン、春菊、人参、白菜 しめじ、青のり、果物	豆類
5 19	土	鮭チャーハン 春雨サラダ わかめスープ(わかめ・葱・ごま)	パイン缶	動物ビスケット ココアケーキ 牛乳	精白米、春雨、ごま	鮭フレーク ハム、牛乳	玉葱、人参、いんげん、もやし きゅうり、わかめ、葱、パイン缶	緑黄色野菜
7 21	月	鶏丼 レタスサラダ 味噌汁(豆腐・えのき・葱)	果物	胚芽ビスケット りんごケーキ 牛乳	精白米、ジャム、バター ホットケーキミックス	鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや きゅうり、コーン、レタス、大根 えのき、葱、果物	芋類
8 22	火	ジャムパン(ブルーベリー・マーメイド) 鶏肉のチーズ焼き キャベツサラダ きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ)	果物	畑のクラッカー 8日:焼き芋 22日:塩昆布おにぎり 牛乳	食パン、ジャム 小麦粉 8日:さつま芋 22日:精白米	鶏肉、チーズ 牛乳	キャベツ、コーン、人参、パセリ 椎茸、えのき、しめじ、果物 22日:塩昆布	豆類
9	水	ごはん 筑前煮 ほうれん草の白和え 味噌汁(なめこ・わかめ・葱)	果物	きな粉ウエハース 中華おこわ 牛乳	精白米、ごま もち米	鶏肉、木綿豆腐 豚挽き肉、牛乳	筍、人参、ごぼう、れんこん こんにゃく、絹さや、ほうれん草 人参、なめこ、わかめ、葱、果物	淡色野菜
10 24	木	ごはん 魚の竜田揚げ もやしサラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・葱・ごぼう・こんにゃく)	果物	紫いもチップ ごまトースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、バター	豚肉、牛乳 カジキ	玉葱、大根、人参 きゅうり、パセリ、果物	豆類
11 25	金	ごはん マーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ チンゲン菜スープ(チンゲン菜・人参・きくらげ)果物	果物	カル鉄スティック ビーフソテー 牛乳	精白米、ビーフン	木綿豆腐 豚挽き肉 ハム、牛乳	葱、にら、生姜、もやし きゅうり、人参、チンゲン菜 コーン、きくらげ、椎茸、果物	芋類
12 26	土	焼きそば ひじきサラダ ポテトスープ(じゃが芋・ベーコン)	みかん缶	えびスナック おやつカステラ 牛乳	中華麺 じゃが芋	豚肉、ベーコン 牛乳	人参、玉葱、キャベツ ピーマン、ひじき、きゅうり みかん缶	きのこ類
14 28	月	カレーライス コールスロー 大根スープ(大根・えのき)	果物	えびまるせん 和風スパゲティー 牛乳	精白米、じゃが芋 スパゲティー	豚肉、ツナ 牛乳	人参、玉葱、キャベツ、コーン 大根、えのき、マッシュルーム 海苔、果物	緑黄色野菜
17	木	ごはん 魚のホイル焼き 変わり三色サラダ すまし汁(玉葱・わかめ)	果物	畑のスナック 手作りクッキー 牛乳	精白米 バター、小麦粉	サワラ、ココア 卵、牛乳	えのき、しめじ、玉葱 ブロッコリー・人参、ほうれん草 切干大根、わかめ、果物	豆類

\_\_は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc) ※1日(火)のかんぴょうは、3・4・5歳児のみ使用します。 ※15日(火)のはちみつは1・2歳児はメープルシロップを使用します。

☆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。

平成28年10月31日 洗足池保育園