



# 12がつのこんだて



## 「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～豆腐入りメンチカツ～」

今回は、「豆腐入りメンチカツ」を紹介したいと思います。

豆腐は昔から、精進料理として食していた僧侶や、多く摂っていた地方に長寿者が多いことから、長寿食といわれてきました。最近では、癌や生活習慣病などの発症の抑制や回復に役立つ食品です。また健康の維持・増進に有効な食品(機能性食品)として注目されています。豆腐は古くて新しい健康食品と言われています。お子様とは挽き肉と豆腐を捏ねたり、形成したりなどし、一緒に作ってみて下さい。

### 【材料】(子ども4人分)

木綿豆腐	1/5丁	パン粉	30g
豚挽き肉	100g	揚げ油	適量
玉葱	1/4個	中濃ソース	適量
小麦粉	30g		
水(小麦粉溶き用)	30cc		

### 【作り方】

- ① 玉葱はみじん切りにし、木綿豆腐の水気をよく切る。
- ② 木綿豆腐・豚挽き肉・玉葱を混ぜ合わせ、よく捏ねる。
- ③ ②を4等分にし、形成する。
- ④ 水で溶いた小麦粉→パン粉の順に③をつける。
- ⑤ 160～170℃に熱した油でゆっくり揚げる。
- ⑥ 衣がきつね色になり、よく火が通っていれば出来上がり。



今月の旬の食材…冬キャベツ、セロリ、白菜、ほうれん草、小松菜、春菊、葱、ブロッコリー、大根、ごぼう、れんこん、にら、かぶ、山芋、カリフラワー、水菜、りんご、みかん、レモン、柚子、洋梨、ハマチ、サワラ、ブリ、アサリ

日	曜	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	木	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 粉ふき芋 すまし汁(豆腐・わかめ・葱) 果物	野菜スティック チャプチェ 牛乳	精白米、春雨 じゃが芋	鶏肉、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	ピーマン、椎茸、キャベツ、人参 パセリ、わかめ、万能葱、にら 赤パプリカ、玉葱、にんにく 生姜、果物	淡色 野菜
16	金	ごはん 酢豚 中華サラダ にら玉スープ(にら・卵) 果物	ひじきあられ ツナトースト 牛乳	精白米、食パン マヨネーズ	豚肉、卵 ツナ、牛乳	椎茸、玉葱、筍、人参、ピーマン 黄パプリカ、水菜、もやし にら、玉葱、パセリ、果物	豆類
17	土	きのこスパゲティ 豆菜サラダ チーズ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) パイン缶	ミニミレービスケット ミニどら焼き 牛乳	スパゲティ じゃが芋	ベーコン、大豆 チーズ、牛乳	えのき、椎茸、しめじ、海苔 小松菜、人参、コーン 玉葱、パセリ、果物	淡色 野菜
19	月	豚丼 きゅうりとセロリのサラダ 味噌汁(えのき・大根) 果物	ひじきスティック わかめおにぎり 牛乳	精白米、マヨネーズ	豚肉、ハム 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや きゅうり、セロリ、えのき、大根 万能葱、わかめ、果物	芋類
20	火	ジャムパン(いちご・りんご) 魚のフレーク焼き ブロッコリーときのこのサラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・ベーコン) 果物	野菜スナック ミニカレーライス 牛乳	食パン、バター、ジャム コーンフレーク、小麦粉 精白米、じゃが芋	カジキ、ベーコン 豚挽き肉、牛乳	ブロッコリー、しめじ、えのき かぶ、かぶの葉、人参、玉葱 果物	緑黄色 野菜
21	水	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) 果物	胚芽ビスケット にゅうめん 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、そうめん	豚肉、油揚げ 鶏肉、牛乳	人参、玉葱、白滝、いんげん ひじき、きゅうり、白菜、椎茸 葱、果物	淡色 野菜
8	木	《日本各地の名産物を使った料理～北海道～》 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 じゃがバター オニオンスープ 果物	紫いもチップ かぼちゃしるこ 牛乳	精白米、バター じゃが芋、白玉粉 あんこ	鮭、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、しめじ ピーマン、もやし、パセリ かぼちゃ、果物	肉類
22	木	《クリスマス会メニュー》 ツナピラフ ローストチキン ポテトサラダ コロコロスープ(人参・玉葱・いんげん・マカロニ) 果物	ポップコーン ミルメーク牛乳 クリスマスケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ マカロニ、小麦粉 バター	ツナ、鶏肉 豆乳ホイップ 卵、ココア、牛乳	人参、玉葱、パセリ、きゅうり コーン、ブロッコリー、ミニトマト いんげん、レモン、いちご、果物	淡色 野菜
9	金	ごはん 豆腐入りメンチカツ コールスロー 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	畑のスナック クリームチーズトースト 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、食パン バター	木綿豆腐、牛乳 豚挽き肉 クリームチーズ	玉葱、キャベツ、人参、コーン なめこ、わかめ、葱、果物	緑黄色 野菜
10	土	《もちつき大会》 ※きな粉もち あんこもち 磯辺もち 雑煮 みかん缶	赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 牛乳	もち米、あんこ ※精白米	きな粉、鶏肉 かまぼこ、牛乳	椎茸、大根、人参、筍 海苔、みかん缶	野菜類
24	土	中華丼 三色サラダ 豆腐スープ(豆腐・にら・もやし) みかん缶	赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 牛乳	精白米	豚肉、うずらの卵 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、白菜、椎茸、きくらげ キャベツ、人参、わかめ、にら もやし、みかん缶	芋類
12	月	ハヤシライス 大豆入りコロコロサラダ 大根スープ(大根・椎茸) 果物	カル鉄スティック オレンジケーキ 牛乳	精白米 バター、ジャム ホットケーキミックス	豚肉、大豆、牛乳	玉葱、きゅうり、人参、セロリ 大根、椎茸、果物	緑黄色 野菜
13	火	チーズパン 魚のオーロラ焼き ほうれん草サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	えびまるせん ひじきおにぎり 牛乳	チーズパン マヨネーズ、精白米	たら、ベーコン、牛乳	玉葱、しめじ、ブロッコリー ほうれん草、人参、コーン えのき、ひじき、椎茸、果物	芋類
14	水	《誕生会メニュー》 ナポリタン チキンソテー(カレー味) カリフラワーのサラダ 白菜スープ(白菜・えのき) 果物	ミルクスティック ミロバナナパフェ 牛乳	スパゲティ、バター ホットケーキミックス ミロ	ウインナー、鶏肉 ツナ、牛乳 豆乳ホイップ	人参、玉葱、ピーマン マッシュルーム、カリフラワー ブロッコリー、コーン、白菜 えのき、バナナ、果物	海藻類
28	水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大根サラダ 味噌汁(玉葱・かぼちゃ) 果物	英字ビスケット 年越しうどん 牛乳	精白米、ごま うどん、麩	鶏肉、ハム、牛乳	生姜、大根、きゅうり、玉葱 かぼちゃ、人参、ほうれん草 果物	きのこ 類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、1・2歳児は誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

☆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: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。