



2がつのこんだて



「家族でお手軽クッキングウ〜！！～菜の花と鮭のおにぎり～」

今回は、「菜の花と鮭のおにぎり」を紹介したいと思います。

菜の花は、やわらかい蕾と、茎・葉が食べられる独特のほろ苦さが特徴で、2～3月が旬の花野菜の代表です。蕾には、花を咲かせるための養分がぎゅっと詰まっているので栄養満点です。カルシウムやカリウム、鉄などのミネラル類を豊富に含み、どれも骨を形成する上で欠かせない栄養で、骨を丈夫にし、健康を維持します。

お子様とは、鮭をほぐしたり、具材を混ぜるなどして、一緒に作ってみて下さい。

【材料】(4人分)

ごはん	茶碗 2 杯分
菜の花	30g
鮭フレーク	20g
しょうゆ	大さじ 1

【作り方】

- ① 菜の花は 2～3cmに切り、沸騰したお湯でサッと茹でる。
- ② 茹であがったら冷水中で冷まし、水気をよく絞る。
- ③ ごはんに鮭フレーク、②の菜の花を加えて混ぜる。
- ④ しょうゆで味を調える。
- ⑤ お好みの形に握って完成です。



今月の旬の食材…菜の花・セロリ・小松菜・ブロッコリー・大根・水菜・カリフラワー・にら・かぶ・ぽんかん・いよかん・はっさく・レモン・いちご・キウイフルーツ
清見オレンジ・サワラ・タラ・ワカサギ・あさり

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	水	ごはん 豚肉とカリフラワーの洋風炒め きゅうりとセロリのサラダ 大根スープ(大根・人参・椎茸) 果物	えびまるせん ミロ蒸しパン 牛乳	精白米、バター、ミロ ホットケーキミックス	豚肉 牛乳	カリフラワー、玉葱、人参 ピーマン、きゅうり、セロリ コーン、大根、椎茸、果物	芋類
2	木	ごはん 魚のカレー風味揚げ もやしのサラダ すまし汁(豆腐・小松菜・えのき) 果物	胚芽スティック きな粉トースト 牛乳	精白米、小麦粉 食パン、バター	カジキ、牛乳 絹ごし豆腐 きな粉	もやし、にんじん、にら 小松菜、えのき、果物	海藻類
3	金	《節分メニュー》 おにっこごはん 高野豆腐の煮物 小松菜のサラダ いわしのつみれ汁 果物	ひじきあられ 節分ケーキ 牛乳	精白米、バター ホットケーキミックス	かつお節、大豆 しらす、いわし 高野豆腐、ココア 鶏肉、絹ごし豆腐 牛乳、豆乳ホイップ	人参、大根、玉葱、筍、椎茸 小松菜、コーン、生姜、葱 レーズン、いちご、果物	芋類
17	金	ひき肉天丼 ほうれん草ときのこの酢の物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 果物	ひじきあられ ほうとう風うどん 牛乳	精白米、小麦粉 うどん	豚挽き肉、卵 油揚げ、鶏肉 牛乳	玉葱、ほうれん草、人参 えのき、しめじ、キャベツ、南瓜 大根、小松菜、果物	海藻類
4	土	コーン五目ラーメン わかめサラダ チーズ パイン缶	野菜のかりんとう 豆乳どーナッツ 牛乳	中華麺、ごま	豚挽き肉、ハム チーズ、牛乳	コーン、もやし、チンゲン菜 人参、葱、椎茸、わかめ きゅうり、パイン缶	芋類
6	月	ハヤシライス 豆菜サラダ きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ) 果物	きな粉ウエハース ベーコントマトマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	玉葱、小松菜、人参、コーン 椎茸、えのき、しめじ、パセリ ブロッコリー、トマト缶、果物	海藻類
7	火	ぶどうパン 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き キャベツサラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	胚芽ビスケット ゆかりおにぎり 牛乳	ぶどうパン マヨネーズ 精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、コーン、ブロッコリー、人参 キャベツ、ゆかり、パプリカ、かぶ かぶの葉、しめじ、パセリ、果物	豆類
8	水	《日本各地の名産物を使った献立～近畿・中国・四国～》 ごはん 椎茸の肉詰め(徳島) 水菜のサラダ(京都) 玉葱の味噌汁(玉葱・えのき・油揚げ)(兵庫) 果物	野菜スティック レモンケーキ(広島) 牛乳	精白米、じゃが芋 バター ホットケーキミックス	鶏挽き肉、ハム、 油揚げ、牛乳	椎茸、葱、しめじ、水菜、大根 玉葱、えのき、レモン、果物	海藻類
22	水	《誕生会メニュー》 チキンピラフ カレーコロッケ 大根サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき) 果物	ミルクスティック オレンジパフェ 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、パン粉 ジャム コーンフレーク	鶏挽き肉 豚挽き肉、牛乳 豆乳ホイップ	コーン、玉葱、人参 パセリ、大根、きゅうり えのき、みかん缶、果物	海藻類
9	木	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(さつま芋・玉葱) 果物	英字ビスケット 焼きそば 牛乳	精白米、さつま芋 焼きそば麺	サワラ、牛乳	生姜、ほうれん草、もやし 人参、海苔、玉葱、キャベツ ピーマン、果物	豆類
10	金	麦ごはん 大根と鶏肉の煮物 ひじきサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき・葱) 果物	カル鉄スティック ごまトースト 牛乳	精白米、押麦 食パン バター、ごま	鶏肉、油揚げ 牛乳	大根、人参、椎茸、絹さや ひじき、きゅうり、 えのき、葱、果物	芋類
25	土	あんかけ丼 きゅうりのサラダ 味噌汁(白菜・えのき) みかん缶	ミニミレービスケット パームクーヘン 牛乳	精白米、春雨	豚肉、牛乳	玉葱、人参、椎茸、きくらげ 絹さや、きゅうり、人参 白菜、えのき、みかん缶	豆類
13	月	マーボー丼 ほうれん草ともやしのナムル 春雨スープ(春雨・にら・椎茸) 果物	カルテツあにまるクッキー いちごケーキ 牛乳	精白米、ごま、春雨 ジャム、バター ホットケーキミックス	木綿豆腐 豚挽き肉 牛乳	玉葱、にら、ほうれん草 もやし、人参、椎茸、果物	海藻類
14	火	サンドイッチ(ツナマヨ・ハムチーズ) ポトフ レタスサラダ 果物	野菜スナック 菜の花と鮭のおにぎり 牛乳	食パン、マヨネーズ ジャム、じゃが芋 精白米	ツナ、ハム ウインナー、チーズ 鮭フレーク、牛乳	玉葱、きゅうり、キャベツ 人参、いんげん、レタス コーン、菜の花、果物	きのこ類

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: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29年1月31日 洗足池保育園

