



5がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ～！！ ～ポテトカレー焼き～」

今回は、「ポテトカレー焼き」を紹介したいと思います。

じゃが芋の収穫は、春になると九州(長崎県)で始まり、産地がだんだんと北上して秋頃には北海道にたどり着きます。1年を通して、国内の産地をリレーしているので一年中採ることができるのです。中でも今出回っている「新じゃが」は、冬に植えたじゃが芋を通常より早採りしたもので、みずみずしくサクサクとした食感が特徴です。ぜひ、お子様と一緒に野菜の皮むきやチーズをのせるなどして作ってみてください。

【材料】(子ども4人分)

じゃが芋	150g	とろけるチーズ	20g
豚挽き肉	80g	カレールウ	40g
人参	30g	油	大さじ1
玉葱	30g	水	150ml

【作り方】

- ①じゃが芋、人参、玉葱を1cm角に切る。オーブンを180℃に余熱しておく。
- ②フライパンに油をひき、豚挽き肉を炒める。火が通ったら①の野菜を加えて炒める。
- ③水を加え野菜が柔らかくなるまで加熱する。
- ④柔らかくなったら火を止めて、カレールウを加える。
- ⑤アルミカップに4等分に分けて上からチーズをかける。
- ⑥オーブンで10分程焼き、チーズが溶けたらできあがり。

今月の旬の食材…春キャベツ、三つ葉、筍、ふき、アスパラガス、そら豆、にんにく、新じゃが芋、椎茸、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、びわ、グレープフルーツ、アジ、イサキ、カツオ、キビナゴ、サワラ、メバル

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	月	カレーライス 豆菜サラダ キャベツときのこのスープ (キャベツ・えのき・しめじ) 果物	紫いもチップ りんごケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 ホットケーキミックス バター、ジャム	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、小松菜、コーン キャベツ、えのき、しめじ 果物	海藻類
2	火	《こどもの日メニュー》 ツナピラフ 兜ハンバーグ レタスサラダ オニオンスープ 果物	野菜スティック ※かしわ餅 牛乳	精白米、じゃが芋 バター、あんこ 上新粉	ツナ、豚挽き肉 牛乳	人参、パセリ、玉葱、コーン アスパラガス、レタス、きゅうり ミニトマト、果物	きのこ類
6	土	納豆丼 かぼちゃのベーコン煮 味噌汁(わかめ・えのき・万能葱) パイン缶	えびまるせん 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米	ひきわり納豆 ベーコン、牛乳	おくら、人参、コーン、海苔 かぼちゃ、わかめ、えのき 万能葱、パイン缶	淡色野菜
8	月	マーボー丼 チンゲン菜のサラダ わかめスープ(わかめ・えのき) 果物	サクッとあられ ツナとキャベツのスパゲティー 牛乳	精白米、ごま スパゲティー	木綿豆腐、豚挽き肉 ベーコン、ツナ 牛乳	葱、にら、生姜、チンゲン菜 人参、わかめ、えのき キャベツ、海苔、果物	芋類
9	火	《世界の料理～イギリス～》 サンドイッチ(たまご・ツナマヨ) シェパーズパイ アスパラガスのサラダ キャベツスープ(キャベツ・ベーコン) 果物	ひじきスティック スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	食パン、マヨネーズ じゃが芋、バター ジャム ホットケーキミックス	卵、ツナ、牛乳 豚挽き肉、ベーコン	きゅうり、玉葱、人参、トマト缶 アスパラガス、コーン キャベツ、果物	緑黄色野菜
10	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 そら豆入りポテトサラダ すまし汁(えのき・三つ葉) 果物	動物ビスケット 人参ケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ、バター ホットケーキミックス	生揚げ 鶏挽き肉、牛乳	玉葱、大根、人参、筍、椎茸 そら豆、コーン、えのき、三つ葉 オレンジジュース、果物	海藻類
11	木	ごはん 魚の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁(大根・葱・油揚げ) 果物	カリポテスナック じゃがバター 牛乳	精白米 じゃが芋、バター	サワラ、油揚げ 牛乳	ひじき、人参、きゅうり、大根 葱、パセリ、果物	緑黄色野菜
12	金	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋のレモン煮 すまし汁(豆腐・ほうれん草・しめじ) 果物	英字ビスケット きな粉トースト 牛乳	精白米、さつま芋 食パン、バター	豚肉、木綿豆腐 きな粉、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、椎茸 ピーマン、ほうれん草、しめじ レモン、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(チンゲン菜・きくらげ) みかん缶	えびスナック ココアケーキ 牛乳	精白米、ごま、春雨	ツナ、ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、ピーマン きゅうり、チンゲン菜 きくらげ、みかん缶	芋類
16	火	黒糖パン 鶏肉のケチャップソテー きゅうりとカリフラワーのサラダ ポパイスープ(ほうれん草・人参・玉葱・コーン) 果物	胚芽スティック 鮭雑炊 牛乳	黒糖パン、精白米 ごま	鶏肉、鮭フレーク 牛乳	玉葱、にんにく、きゅうり 人参、カリフラワー、コーン ほうれん草、大根、果物	芋類
17	水	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしのナムル 豆腐スープ(豆腐・椎茸・にら) 果物	山芋スナック マカロニソテー 牛乳	精白米、マカロニ	鶏肉、ハム 牛乳	もやし、人参、きゅうり 椎茸、にら コーン、キャベツ、果物	淡色野菜
18	木	筍ごはん 魚の磯辺揚げ 人参サラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん) 果物	赤ちゃんせんべい ピザトースト 牛乳	精白米、小麦粉 ごま、食パン	カジキ、ハム チーズ、牛乳	筍、人参、椎茸、青のり、玉葱 もやし、かぼちゃ、いんげん ピーマン、果物	芋類
19	金	焼きそば 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) みかん缶	野菜プチクッキー ゆかりおにぎり 牛乳	焼きそば麺、ごま じゃが芋	豚肉、ツナ ベーコン、牛乳	キャベツ、人参、もやし 大根、きゅうり、玉葱 パセリ、ゆかり、みかん缶	緑黄色野菜
23	火	コッペパン(あんこ・いちごジャム) 鶏肉のコーンマヨ焼き アスパラガスソテー コンソメスープ(大根・人参・えのき) 果物	ひじきスティック たぬきおにぎり 牛乳	コッペパン、あんこ バター、ジャム、揚げ玉 マヨネーズ、精白米	鶏肉、牛乳 ベーコン	コーン、玉葱、パセリ アスパラガス、キャベツ、大根 人参、えのき、万能葱、果物	豆類
24	水	《誕生会メニュー》 アスパラガスのクリームスパゲティー ポテトカレー焼き ブロッコリーのソテー コンソメスープ(えのき・人参・絹さや) 果物	ミルクスティック フルーツヨーグルトパフェ 牛乳	スパゲティー じゃが芋 コーンフレーク ホットケーキミックス	ベーコン、豚挽き肉 チーズ、ヨーグルト 豆乳ホイップ、牛乳	アスパラガス、しめじ、玉葱 ブロッコリー、コーン、人参 えのき、絹さや、みかん缶 キウイフルーツ、果物	海藻類

__は1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc) ※は、1、2歳児のみ誤嚥防止の為ごはん団子を提供します。

☆給食・おやつ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。

平成29年4月28日 洗足池保育園