



9がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～ちくわトースト～」

今回は、「ちくわトースト」を紹介したいと思います。

ちくわやかまぼこなどの練りものの主原料となる白身魚は、たんぱく質が豊富なわりに脂肪分やコレステロールが少ない、高たんぱく低脂肪食品で、良質なたんぱく質を含んでいます。たんぱく質は、心身ともに健康的に生活するうえで必須で不可欠な栄養素の一つです。ちくわは、おでんに使ったり、チーズやきゅうりと合わせたりといろいろな食べ方がありますが、パンとの組み合わせも試してみたいはいかがでしょうか？お子様と食パンに具材を乗せるなどし、一緒に作ってみて下さい。

【材料】(子ども4人分)

食パン	8枚切り4枚
ちくわ	2本
ツナ	30g
玉葱	1/6個
マヨネーズ	小さじ4
醤油	小さじ1

【作り方】

- ① ちくわは小口切り、玉葱はみじん切りにする。
- ② ツナ缶は油を切っておく。
- ③ ちくわ、ツナ、玉葱、マヨネーズ、醤油を混ぜる。
- ④ 食パンに③を塗り、トースターで焼く。
- ⑤ 好きな大きさに切ったら出来上がり。



今月の旬の食材…モロヘイヤ、オクラ、冬瓜、しそ、さつま芋、里芋、椎茸、しめじ、ぎんなん、なめこ、パイナップル、栗、桃、巨峰、柿、いちじく、イワシ、カツオ、サンマ、サケ

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	金	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 味噌汁(なす・しめじ)	さつま芋の甘煮 果物	カリポテスナック きな粉トースト 牛乳	精白米、さつま芋 食パン、バター	豚肉、きな粉 牛乳	キャベツ、もやし、人参、玉葱 椎茸、ピーマン、なす、しめじ 果物	海藻類
16	土	きのこスパゲティ 豆菜サラダ オニオンスープ	チーズ みかん缶	えびスナック カップケーキ 牛乳	スパゲティ	ベーコン、大豆 チーズ、牛乳	えのき、しめじ、椎茸、青のり 小松菜、人参、コーン 玉葱、パセリ、みかん缶	芋類
4	月	豚丼 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん)	果物	赤ちゃんせんべい りんごケーキ 牛乳	精白米、ごま ホットケーキミックス バター、ジャム	豚肉、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 大根、きゅうり、かぼちゃ いんげん、果物	豆類
5	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) ハンバーグ ミックスベジタブル きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ)	果物	カル鉄スティック おなかおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米、ごま	豚挽き肉 かつお節、牛乳	玉葱、コーン、人参、いんげん しめじ、えのき、椎茸、パセリ 果物	淡色野菜
6	水	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 ひじきサラダ 味噌汁(キャベツ・生揚げ)	果物	えびまるせん ミロ蒸しパン 牛乳	精白米、里芋 バター、ミロ ホットケーキミックス	鶏肉、生揚げ 牛乳	大根、人参、椎茸、筍、ひじき きゅうり、コーン、キャベツ 果物	緑黄色野菜
7	木	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(冬瓜・しめじ)	果物	紫いもチップ 焼きうどん 牛乳	精白米、うどん	カジキ、豚肉 牛乳	生姜、ほうれん草、人参、海苔 しめじ、冬瓜、キャベツ もやし、果物	芋類
8	金	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ(きくらげ・人参・にら)	果物	胚芽スティック ちくわトースト 牛乳	精白米、春雨 食パン、マヨネーズ	木綿豆腐、豚挽き肉 ハム、ちくわ、ツナ 牛乳	葱、玉葱、生姜、きゅうり 人参、きくらげ、にら、果物	緑黄色野菜
9	土	あんかけ丼 きゅうりサラダ 味噌汁(油揚げ・しめじ・葱)	パイン缶	ミニ動物ビスケット バウムクーヘン 牛乳	精白米、春雨	豚肉、油揚げ 牛乳	玉葱、人参、椎茸、絹さや きゅうり、コーン、しめじ 万能葱、パイン缶	芋類
11	月	チキンカレー 三色サラダ モロヘイヤスープ(モロヘイヤ・えのき・ハム)	果物	ひじきスティック ベーコントマトマカロニ 牛乳	精白米、じゃが芋 マカロニ	鶏肉、ハム ベーコン、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、コーン モロヘイヤ、えのき、トマト缶 ブロッコリー、果物	豆類
12	火	《世界の料理～アメリカ～》 ホットドッグ コールスロー コーンチャウダー	果物	ねじりん棒 スパムおにぎり &フライドチキン 麦茶	ドッグパン、じゃが芋 マヨネーズ、精白米 小麦粉	ウインナー ベーコン、スパム 鶏肉、牛乳	キャベツ、人参、コーン 玉葱、果物	野菜類
13	水	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩和え 味噌汁(わかめ・なめこ・葱)	果物	野菜スティック ビーフンソテー 牛乳	精白米、ビーフン	豚肉、ハム 牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 きゅうり、なめこ、わかめ、葱 椎茸、もやし、にら、果物	海藻類
14	木	ごはん 魚の西京焼き 小松菜のごま和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	果物	畑のスナック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、ごま、里芋 コーンフレーク	サケ、ヨーグルト 牛乳	小松菜、人参、大根、しめじ 葱、フルーツ缶、果物	淡色野菜
26	火	黒糖パン 魚のフレーク焼き ウインナーと野菜のソテー おくらスープ(おくら・冬瓜)	果物	ねじりん棒 わかめ雑炊 牛乳	黒糖パン、バター コーンフレーク 小麦粉、精白米、ごま	カジキ、ウインナー 牛乳	玉葱、キャベツ、人参 おくら、冬瓜 わかめ、果物	きのこ類
27	水	《誕生会メニュー》 三色のりまき 鶏肉の照り焼き 人参サラダ すまし汁(麩・えのき・三つ葉)	果物	ミルクスティック 巨峰パフェ 牛乳	精白米、マヨネーズ 麩、バター、ジャム ホットケーキミックス	納豆、ツナ、鶏肉 牛乳	海苔、きゅうり、ゆかり、人参 もやし、コーン、えのき 三つ葉、巨峰、果物	豆類

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。

