



10がつのこんだて



「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜ねりくり〜」

今回は、11日(水)のおやつ「ねりくり」を紹介したいと思います。

ねりくりとは宮崎県の郷土料理で、茹でた餅と蒸したさつまいをこねて、きな粉をまぶした素朴なおやつです。宮崎弁でつき混ぜるという意味をもちます。保育園では餅ではなく片栗粉で代用して作るの簡単に来ます。お子様とさつまいを潰したり、こねたりするなどして作ってみてください。

【材料】(4人分)

さつまい	1/4本	きな粉	大さじ3
片栗粉	60g	砂糖	小さじ3
砂糖	大さじ2	塩	少々
豆乳	240ml		

【作り方】

- ① さつまいの皮をむき、茹でて潰す。
- ② ①に豆乳、片栗粉、砂糖を入れ火にかけて固くなるまで練る。
- ③ きな粉、砂糖、塩を混ぜておく。
- ④ ②を一口サイズに丸めて③をまぶして出来上がり。

今月の旬の食材…人参、さつまい、里芋、松茸、椎茸、しめじ、舞茸、ぎんなん、なめこ、栗、りんご、すだち、柿、梨、洋梨、カツオ、サケ、サバ、サンマ、サワラ

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	
2 16 30	月	ハヤシライス 大根サラダ きのこスープ(椎茸・えのき・ベーコン)	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 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、大根、人参、きゅうり 椎茸、えのき、フルーツ缶、果物	豆類
3 17	火	ジャムパン(りんご・ブルーベリー) ミートローフ ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ	野菜スティック ゆかりおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米	豚挽き肉 鶏挽き肉、牛乳	玉葱、人参、いんげん ブロッコリー、しめじ、えのき パセリ、ゆかり、果物	芋類
4	水	《お月見メニュー》 おいもごはん 鶏肉の五目煮 ほうれん草とツナのサラダ 十五夜汁(山芋・万能葱)	あずきクラッカー ※お月見団子 (みたらし・きなこ・フルーツ) 牛乳	精白米、さつまい ごま、山芋、白玉粉 ※もち米	鶏肉、高野豆腐 ツナ きな粉、牛乳	人参、大根、筍、玉葱 いんげん、ほうれん草 万能葱、フルーツ缶、果物	きのこ類
5 19	木	ごはん 魚の煮つけ ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(大根・しめじ)	ねじりん棒 レバー入りミートソース スパゲティ 牛乳	精白米、ごま マヨネーズ スパゲティ	カジキ 豚挽き肉 鶏レバー、牛乳	生姜、ひじき、きゅうり、コーン 大根、しめじ、玉葱、人参、トマト缶 マッシュルーム、パセリ、果物	芋類
6	金	ごはん 揚げ餃子 春雨サラダ コーンわかめスープ(コーン・わかめ・葱)	ミレービスケット ミロースト 牛乳	精白米、餃子の皮 春雨、食パン ミロ、バター	豚挽き肉、ハム 牛乳	キャベツ、にら、きゅうり、人参 コーン、わかめ、葱、果物	芋類
7 21	土	ツナチャーハン さつまいの甘煮 コンソメスープ(玉葱・しめじ)	ココアプチクッキー ハニードーナツ 牛乳	精白米、さつまい	ツナ、牛乳	人参、椎茸、いんげん 玉葱、しめじ、パイン缶	海藻類
10 24	火	ぶどうパン 焼きナゲット キャベツサラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱)	野菜スナック 鮭チャーハン 牛乳	ぶどうパン じゃが芋、精白米	鶏挽き肉 木綿豆腐 鮭フレーク、牛乳	玉葱、にんにく、生姜、キャベツ コーン、人参、えのき ピーマン、果物	きのこ類
11	水	カレーライス コールスロー 大根スープ(大根・椎茸・ベーコン)	野菜スティック ねりくり 牛乳	精白米、じゃが芋 さつまい	豚肉、ベーコン 豆乳、きな粉 牛乳	人参、玉葱、キャベツ、コーン 大根、椎茸、果物	淡色野菜
12 26	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ひじきサラダ のっぺい(里芋・人参・大根・葱・ごぼう・油揚げ)	畑のクラッカー きなこ揚げパン 牛乳	精白米、ごま 里芋、コッペパン	サワラ、チーズ 油揚げ、きな粉 牛乳	ひじき、きゅうり、コーン、 人参、大根、ごぼう、葱、果物	緑黄色野菜
13 27	金	ごはん チンジャオロース 粉ふき芋 中華スープ(にら・もやし・椎茸)	ひじきスティック 焼きおにぎり 牛乳	精白米、じゃが芋	豚肉、牛乳	玉葱、筍、ピーマン、人参 生姜、にんにく、青のり にら、もやし、椎茸、果物	豆類
14 28	土	きつねうどん 小松菜とツナのサラダ チーズ	動物ビスケット カップケーキ 牛乳	うどん	鶏肉、油揚げ ツナ、チーズ 牛乳	白菜、人参、葱 小松菜、コーン、みかん缶	きのこ類
18	水	ごはん 生揚げと野菜の煮物 もやしの彩和え 味噌汁(わかめ・切干大根)	あずきクラッカー 大学芋 牛乳	精白米 ごま、さつまい	生揚げ 鶏肉、牛乳	人参、椎茸、筍、絹さや、もやし にら、切干大根、わかめ、果物	淡色野菜
20	金	《世界の料理〜スペイン〜》 パエリア トルティージャ(スパニッシュオムレツ) トマト入りスープ(ミニトマト・玉葱・パセリ)	ミレービスケット サンテリア風ゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋	あさり、鶏肉 卵、牛乳	玉葱、赤パプリカ、黄パプリカ いんげん、にんにく、人参 ほうれん草、ミニトマト、パセリ ぶどうジュース、オレンジ、果物	きのこ類
23	月	すき焼き丼 豆菜サラダ 味噌汁(しめじ・玉葱)	紫いもチップ いちごケーキ 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス バター	焼き豆腐、豚肉 ベーコン、大豆 牛乳	葱、白菜、椎茸、えのき 白滝、小松菜、人参、コーン しめじ、玉葱、果物	芋類
25	水	《誕生会メニュー》 チキンピラフ コロコロサーモンコロケ キャベツときゅうりのサラダ コンソメスープ(玉葱・ベーコン・えのき)	ミルクスティック バナナココアロール 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、パン粉	鶏肉、鮭フレーク ベーコン、卵、豆乳 牛乳、ココア 豆乳ホイップ	玉葱、人参、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン えのき、ミニトマト、バナナ 果物	豆類
31	火	《ハロウィンメニュー》 ケチャップライス タンドリーチキン ポテトサラダ パンプキンスープ(かぼちゃ・玉葱・パセリ)	カル鉄スティック かぼちゃケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス バター	鶏肉、鶏挽き肉 ヨーグルト、牛乳	玉葱、海苔、にんにく、きゅうり 人参、コーン、ミニトマト かぼちゃ、パセリ、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。