



11がつのこんだて



「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜山芋入りお好み焼き〜」

今回は、10・24日(金)の「山芋入りお好み焼き」を紹介したいと思います。

山芋は胃などの粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を助けるぬめり成分のムチン、ビタミンB群やC、カリウムなどのミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいる健康食材です。山芋を手で触り、かゆみがおきる人は冷凍してからすりおろすか、酢水を使用するとかゆみが軽減します。

お子様とお好み焼きの具材をまぜたり、マヨネーズで絵を描くなどをし、一緒に作ってみて下さい。

【材料】(子ども4人分)

山芋	60g	ソース	適量
小麦粉	80g	マヨネーズ	適量
ウインナー	4本	青のり	適量
キャベツ	30g	だし汁	2カップ

【作り方】

- ① キャベツを千切りに、ウインナーを斜めスライスにする。
- ② 山芋の皮をむき、すりおろす。
- ③ 小麦粉をだしで溶く。
- ④ ③に①と②を入れ、よく混ぜてからフライパンで火が通るまで焼く。
- ⑤ ソース、マヨネーズ、青のりをかけて完成。

今月の旬の食材…白菜・ほうれん草・春菊・人参・れんこん・さつまいも・里芋・山芋・椎茸・しめじ・舞茸・なめこ・りんご・みかん・レモン・柿・洋梨・ハマチ・カマス・サワラ・サバ

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 豚肉と根菜の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁(玉葱・わかめ) 果物	英字ビスケット コーンチーズトースト 牛乳	精白米、里芋 食パン、マヨネーズ	豚肉、かつお節 チーズ、牛乳	人参、れんこん、ごぼう いんげん、白菜、玉葱 わかめ、コーン、果物	きのこ類
2	木	《創立記念メニュー》 赤飯 鶏肉の照り焼き もやしの彩和え 果物 さつまいも汁(豚肉・さつまいも・人参・しめじ・さつまいも揚げ・生姜)	えびまるせん 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米 ごま、さつまいも 小麦粉、あんこ ジャム	小豆、鶏肉 豚肉、さつまいも揚げ 牛乳	もやし、ほうれん草、人参 しめじ、生姜、果物	海藻類
4	土	焼きそば ひじきサラダ ポテトスープ(じゃが芋・ベーコン) みかん缶	動物ビスケット ココアケーキ 牛乳	焼きそば麺 じゃが芋	豚肉、ベーコン 牛乳	人参、玉葱、キャベツ、ピーマン ひじき、きゅうり、みかん缶	豆類
6	月	カレーライス キャベツサラダ 大根スープ(大根・えのき) 果物	ねじりん棒 オレンジケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 ホットケーキミックス ジャム、バター	豚肉、牛乳	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり コーン、大根、えのき フルーツ缶、果物	海藻類
7	火	ジャムパン(マーメイド・ブルーベリー) ミートポテトグラタン ブロッコリーサラダ きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ) 果物	紫いもチップ わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米	豚挽き肉 チーズ、牛乳	玉葱、人参、トマト缶、ブロッコリー もやし、椎茸、えのき、しめじ わかめ、果物	豆類
8	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 三色サラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) 果物	胚芽スティック 焼き芋 牛乳	精白米、小麦粉 さつまいも	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	玉葱、生姜、人参 わかめ、大根、なめこ、葱、果物	緑黄色野菜
9	木	ごはん 魚の味噌煮 ほうれん草の磯和え 五目汁(里芋・人参・椎茸・こんにゃく・葱) 果物	畑のクラッカー きな粉トースト 牛乳	精白米、里芋 食パン、バター	サバ、牛乳 きな粉	生姜、ほうれん草、人参、海苔 椎茸、こんにゃく、葱、果物	淡色野菜
10	金	ごはん 筑前煮 きゅうりとわかめのごま酢和え 味噌汁(えのき・玉葱) 果物	海藻スナック 山芋入りお好み焼き 牛乳	精白米、ごま 小麦粉、山芋 マヨネーズ	鶏肉、ウインナー 牛乳	人参、ごぼう、れんこん、こんにゃく 筍、きゅうり、わかめ、えのき 玉葱、キャベツ、青のり、果物	豆類
11	土	鮭チャーハン 春雨サラダ わかめスープ(わかめ・葱・ごま) パイン缶	動物ビスケット おやつカステラ 牛乳	精白米、春雨 ごま	鮭フレーク ハム、牛乳	玉葱、人参、いんげん もやし、きゅうり、わかめ 葱、パイン缶	きのこ類
13	月	マーボー丼 きゅうりの中華サラダ チンゲン菜スープ(チンゲン菜・人参・きくらげ) 果物	カル鉄スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	木綿豆腐 豚挽き肉、牛乳 ヨーグルト	葱、にら、きゅうり、もやし コーン、チンゲン菜、人参 きくらげ、フルーツ缶、果物	芋類
14	火	ぶどうパン 鶏肉のコーンマヨ焼き ウインナーと野菜のソテー 白菜スープ(白菜・人参・パセリ) 果物	あずきなクラッカー ひじきおにぎり 牛乳	ぶどうパン マヨネーズ、精白米	鶏肉、ウインナー 牛乳	コーン、玉葱、キャベツ、人参 白菜、パセリ、ひじき 椎茸、果物	豆類
15	水	《七五三メニュー》 栗ご飯 菊花蒸ししゅうまい ほうれん草のごま和え すまし汁(豆腐・しめじ・三つ葉) 果物	英字ビスケット お絵かきホットケーキ 牛乳	精白米、もち米 しゅうまいの皮、ごま ホットケーキミックス バター、※はちみつ	豚挽き肉 絹ごし豆腐、牛乳	栗、玉葱、生姜、コーン ほうれん草、人参、しめじ 三つ葉、果物	芋類
16	木	ごはん 魚の竜田揚げ 山芋のサラダ 味噌汁(キャベツ・切干大根・万能葱) 果物	畑のスナック きのこスパゲティー 牛乳	精白米、山芋 スパゲティー	サワラ、かつお節 ベーコン、牛乳	生姜、人参、きゅうり、キャベツ 切干大根、万能葱、えのき、椎茸 しめじ、舞茸、青のり、果物	豆類
17	金	《世界の料理〜中国〜》 担々麺 八宝菜 棒々鶏風サラダ 果物	カリポテスナック 葱油餅(葱入りおやき) 牛乳	中華麺、小麦粉 ごま	豚挽き肉、豚肉 うずらの卵 鶏ささみ肉、牛乳	チンゲン菜、葱、もやし、白菜 人参、玉葱、生姜、筍、椎茸 きゅうり、ミニトマト、果物	芋類
22	水	《誕生会メニュー》 ナポリタン チキンソテー カリフラワーとコーンのサラダ 白菜のスープ(白菜・えのき) 果物	ミルクスティック さつまいものプチケーキ 牛乳	スパゲティー ホットケーキミックス バター、さつまいも	ウインナー 鶏肉、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 コーン、ブロッコリー、白菜 えのき、パイン缶、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歳児はメープルシロップを使用します。

☆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: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10月31日 洗足池保育園