



# 1がつのこんだて



## 「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～栄養きんぴら～」

今回は、17・31(水)の「栄養きんぴら」を紹介したいと思います。

人参やごぼう、れんこん・大根・生姜などの冬が旬である「根菜類」は、体を温めてくれます。根菜類は、土の中で成長する為、水分が少なく、ビタミン C、E や鉄などをはじめとするミネラルが豊富に含まれています。これらの栄養素は血行を良くし、血液や筋肉を作り、体温を一定に保つためには必要不可欠と言えるタンパク質の働きを活発にします。お子様と野菜の皮むきをするなどし、一緒に作ってみて下さい。

### 【材料】(子ども4人分)

豚肉	60g(細切り)	ちくわ	20g(半月スライス)
人参	30g(千六本切り)	ごぼう	30g(千六本切り)
白滝	20g(2-3cm)	椎茸	1個(スライス)
いんげん	2本(斜めスライス)	れんこん	30g(いちよう切り)
ごま油	小さじ1(5g)	醤油	大さじ1(15g)
みりん	大さじ1(15g)	いりごま(白)	少々

### 【作り方】

- ① 野菜、豚肉を切る。
- ② 鍋にごま油を入れ、豚肉、ごぼう、人参を炒める。
- ③ ②によく火が通ったら、残りの野菜を入れ、炒める。
- ④ 醤油、みりんで調味し、よく絡んできたら、ごまをまぶして出来上がり。

今月の旬の食材…菜の花、冬キャベツ、セロリ、白菜、ほうれん草、小松菜、春菊、葱、ブロッコリー、大根、ごぼう、れんこん、山芋、にら、カリフラワー  
水菜、かぶ、みかん、ぽんかん、いよかん、レモン、いちご、キウイフルーツ、サワラ、タラ、ブリ、ワカサギ、アサリ

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	
4	木	ツナコーンカレー 大豆とひじきのサラダ 大根スープ(大根・椎茸) 果物	野菜スティック レモンケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 ホットケーキミックス バター	ツナ、大豆 牛乳	玉葱、人参、コーン、ひじき 大根、椎茸、レモン、果物	肉類
5	金	ごはん 豚肉と大根の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) 果物	えびまるせん 5日:七草粥 19日:シュガートースト 牛乳	精白米、ごま 19日:食パン、バター	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	大根、人参、れんこん、ごぼう こんにゃく、小松菜、なめこ、葱 果物 5日:七草	芋類
6	土	ひじきチャーハン 春雨サラダ コーンわかめスープ(わかめ・コーン・葱) 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	鶏挽き肉、ハム 牛乳	ひじき、人参、椎茸、いんげん きゅうり、わかめ、葱、コーン パイン缶	豆類
9	火	ジャムパン(マーメイド・ブルーベリー) 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ) 果物	畑のスナック ゆかりおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋 バター、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、トマト缶 パセリ、椎茸、えのき、しめじ ゆかり、果物	海藻類
10	水	ごはん 鶏つくね鍋 かぼちゃの甘煮 小松菜とひじきのサラダ 果物	カル鉄スティック スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	鶏挽き肉 焼き豆腐、牛乳	生姜、葱、白菜、白滝 えのき、かぼちゃ、小松菜 もやし、ひじき、果物	芋類
11	木	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・葱・ごぼう・こんにゃく) 果物	海藻スナック 11日:おしるこ 25日:ごま団子 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、あんこ、ごま 11日:※もち 25日※白玉粉	カジキ、豚肉 牛乳	青のり、人参、もやし、コーン 大根、葱、ごぼう、こんにゃく、果物	豆類
12	金	《世界の料理～ロシア～》 ポークストロガノフ オリヴィエサラダ(じゃが芋と卵のマヨネーズサラダ) シー(キャベツスープ) 果物	英字ビスケット ピロシキ(ロシア風惣菜パン) 牛乳	精白米 じゃが芋、マヨネーズ 小麦粉、春雨	豚肉、バター 豆乳ホイップ、ハム 卵、豆乳、牛乳 豚挽き肉	玉葱、マッシュルーム、きゅうり 人参、キャベツ、ピーマン にんにく、果物	海藻類
13	土	焼きうどん 大根サラダ チーズ すまし汁(玉葱・えのき) みかん缶	卵ボーロ ハニードーナツ 牛乳	うどん、ごま	豚肉、ハム チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし、大根 きゅうり、玉葱、えのき みかん缶	緑黄色
15	月	鶏丼 ほうれん草の磯和え 味噌汁(白菜・油揚げ) 果物	紫いもチップ マカロニソテー 牛乳	精白米、マカロニ	鶏肉、油揚げ ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや ほうれん草、もやし、海苔 白菜、キャベツ、コーン、果物	芋類
16	火	黒糖パン スパニッシュオムレツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ(キャベツ・えのき) 果物	ねじりん棒 鮭チャーハン 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 精白米	卵、ベーコン 鮭フレーク、牛乳	玉葱、カリフラワー、人参 ブロッコリー、キャベツ、えのき ピーマン、果物	海藻類
17	水	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 栄養きんぴら 味噌汁(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	胚芽スティック わかめうどん 牛乳	精白米、押麦 うどん	鶏肉、豚肉 ちくわ、なると、牛乳	人参、ごぼう、れんこん 白滝、椎茸、いんげん、かぶ かぶの葉、しめじ、わかめ 葱、果物	芋類
22	月	あんかけ丼 きゅうりサラダ 味噌汁(大根・えのき) 果物	ミレービスケット りんごケーキ 牛乳	精白米、春雨、バター ホットケーキ、ジャム	豚肉、ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、絹さや きゅうり、もやし、大根、えのき 果物	緑黄色 野菜
24	水	《誕生会メニュー》 ツナピラフ 煮込みハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	ミルクスティック いちごのロールケーキ 牛乳	精白米、小麦粉 ジャム	ツナ、豚挽き肉 卵、豆乳ホイップ 豆乳、牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム トマト缶、ブロッコリー、しめじ えのき、パセリ、いちご、果物	海藻類
26	金	ごはん 春巻き もやしナムル 中華スープ(チンゲン菜・きくらげ) 果物	英字ビスケット じゃこトースト 牛乳	精白米、春雨 春巻きの皮、ごま 食パン、マヨネーズ	豚挽き肉、しらす 牛乳	人参、椎茸、筍、もやし きゅうり、チンゲン菜、きくらげ 青のり、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歳児誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

☆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: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。

