



12がつのこんだて



「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜けんちん汁〜」

今回は、7・21日(木)の「けんちん汁」を紹介したいと思います。

「けんちん汁」とは、神奈川県鎌倉市にある「建長寺」で出されていた精進料理です。精進料理とは、野菜や豆類を中心に使う料理のことで、醤油で味付けしただし汁を使い、肉や魚などの動物性食品は使いません。作り方は、豆腐と野菜をごま油で炒めたものにだし汁を加えて煮込みます。野菜がたっぷり入っているので沢山栄養を摂ることが出来ます。お子様とは野菜の皮むきをするなど一緒に作ってみて下さい。

【材料】(子ども4人分)

木綿豆腐	40g	こんにゃく	20g
大根	30g	油揚げ	15g
人参	20g	だし汁	400ml
ごぼう	20g	醤油	大さじ2
葱	10g	塩	適量
里芋	20g	ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 大根・人参・里芋はいちよう切り、ごぼうはさがきにし、こんにゃく・油揚げは1cm幅、葱は小口切りに切る。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包み水切りをし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油を入れ、①の材料を入れ炒める。
- ④ よく炒めたら、豆腐を加え炒めてだし汁で煮込む。
- ⑤ 醤油と塩で味をととのえ、出来上がり。

今月の旬の食材…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、にら、かぶ、カリフラワー、山芋、水菜、りんごみかん、レモン、柚子、洋梨、ハマチ、サワラ、ブリ、アサリ

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 鶏肉と野菜の味噌炒め すまし汁(豆腐・わかめ・葱) 粉ふき芋 果物	野菜スティック チャプチェ 牛乳	精白米 じゃが芋、春雨	鶏肉 絹ごし豆腐 ハム、牛乳	ピーマン、椎茸、キャベツ 人参、パセリ、わかめ、万能葱 玉葱、にら、生姜、にんにく、果物	海藻類
16	土	きのこスパゲティ 豆菜サラダ チーズ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) みかん缶	ミニミレービスケット カップケーキ 牛乳	スパゲティ じゃが芋	ベーコン 大豆、チーズ 牛乳	えのき、椎茸、しめじ 海苔、小松菜、人参、コーン 玉葱、パセリ、みかん缶	淡色野菜
18	月	豚丼 きゅうりとセロリのサラダ 味噌汁(大根・葱・えのき) 果物	ひじきスティック オレンジケーキ 牛乳	精白米、バター マヨネーズ、ジャム ホットケーキミックス	豚肉、ハム 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、きゅうり、セロリ、えのき 大根、万能葱、果物	芋類
19	火	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 果物	胚芽ビスケット ドロップクッキー 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、小麦粉 バター	豚肉、卵 牛乳	人参、玉葱、いんげん 白滝、ひじき、きゅうり 白菜、しめじ、果物	豆類
20	水	ジャムパン(いちご・りんご) 鶏肉のフレーク焼き ブロッコリーときのこのサラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・ベーコン) 果物	野菜スナック 塩昆布おにぎり 牛乳	食パン、ジャム コーンフレーク 小麦粉、精白米 バター	鶏肉 ベーコン 牛乳	ブロッコリー、しめじ、えのき かぶ、かぶの葉、塩昆布、果物	芋類
21	木	ごはん 魚の西京焼き ほうれん草サラダ けんちん汁 (豆腐・大根・人参・ごぼう・葱・里芋・こんにゃく・油揚げ)果物	紫いもチップス カレーマカロニ 牛乳	精白米、里芋 マカロニ	サワラ、油揚げ 木綿豆腐、ツナ 豚挽き肉、牛乳	ほうれん草、人参、大根 ごぼう、葱、こんにゃく コーン、玉葱、果物	きのこ類
8	金	ごはん 豆腐入りメンチカツ 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	畑のスナック クリームチーズトースト 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、食パン バター	木綿豆腐 豚挽き肉、牛乳 クリームチーズ	玉葱、キャベツ、人参、コーン なめこ、わかめ、葱、果物	芋類
9	土	《もちつき大会》 きな粉もち あんこもち 磯辺もち 雑煮 パイン缶	赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 牛乳	もち米、あんこ ※精白米	きな粉、鶏肉 かまぼこ、牛乳	椎茸、大根、人参、筍 海苔、パイン缶	野菜類
11	月	ハヤシライス 大豆入りコロコロサラダ 大根スープ(大根・椎茸・えのき) 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	豚肉、大豆 牛乳、ヨーグルト	玉葱、きゅうり、人参、セロリ 大根、椎茸、えのき フルーツ缶、果物	緑黄色野菜
12	火	ごはん 酢豚 中華風サラダ にら玉スープ(卵・にら) 果物	えびまるせん 蓮根ケーキ 牛乳	精白米、バター ホットケーキミックス メープルシロップ	豚肉、卵 牛乳	椎茸、玉葱、筍、人参 黄パプリカ、ピーマン、水菜 蓮根、もやし、にら、果物	きのこ類
13	水	《誕生会メニュー》 ハンバーガー スパゲティサラダ 白菜スープ(白菜・人参・しめじ) 果物	ミルクスティック ミロバナナパフェ 牛乳	バンズパン スパゲティ、ミロ マヨネーズ、バター ホットケーキミックス	豚挽き肉、ツナ 豆乳ホイップ 牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり 人参、コーン、白菜、しめじ バナナ、果物	海藻類
14	木	ごはん 魚の磯辺揚げ 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん) 果物	英字ビスケット 14日:にゅうめん 28日:年越しうどん 牛乳	精白米、小麦粉 ごま 14日:そうめん 28日:うどん、麩	カジキ、ハム 牛乳 14日:鶏肉	青のり、大根、きゅうり、人参 かぼちゃ、いんげん、果物 14日:椎茸、葱 28日:ほうれん草	豆類
22	金	《クリスマス会メニュー》 ツナピラフ ローストチキン コロコロスープ(人参・玉葱・いんげん・マカロニ) 果物	ポップコーン クリスマスケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ マカロニ、小麦粉	ツナ、鶏肉、豆乳 豆乳ホイップ 卵、ココア、牛乳	人参、玉葱、パセリ、レモン きゅうり、コーン、ブロッコリー ミニトマト、いんげん、いちご、果物	きのこ類
27	水	《世界の料理〜カナダ〜》 ロールパン サーモンシチュー トマトビーンズ 果物	ミレービスケット プーティン (カナダ風フライドポテト) 麦茶	ロールパン じゃが芋 バター、小麦粉	サケ、大豆 豚挽き肉 牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー マッシュルーム、コーン トマト缶、パセリ、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: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11月30日 洗足池保育園