



5がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜!! ~かしわ餅〜」

今回は、2日(水)の「かしわ餅」を紹介したいと思います。

上新粉で作ったお餅であんこをくるみ、柏の葉で包んだかしわ餅は、日本独特のお菓子です。端午の節句の食べ物として定着したのは、江戸時代と言われています。かしわの木の葉は、新芽が出てから古い葉が落ちます。そこで、新芽を子供、古い葉を親にたとえ「子供が生まれるまで親は死なない」と考えました。そこから「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結びつき、縁起のいい食べ物として定着していきました。

お子様とはあんこを丸めたり、包むなどして一緒につくってみてください。

【材料】(子ども4人分)

【作り方】

上新粉	110g	片栗粉	10g
砂糖	10g	ぬるま湯	90ml
あんこ	100g		

- ① あんこは4等分して丸めておく。
- ② 上新粉、砂糖、片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にぬるま湯を加え手で捏ねる。
- ④ ③を耐熱容器に入れ、ラップをかけレンジで500w3分間加熱する。
- ⑤ レンジから出し捏ね、さらに3分間加熱する。
- ⑥ ⑤の生地を4等分し、①のあんこを包んで出来上がり。

今月の旬の食材…春キャベツ、三つ葉、筍、ふき、アスパラガス、そら豆、にんにく、新じゃが芋、椎茸、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、びわ
グレープフルーツ、アジ、イサキ、カツオ、キビナゴ、サワラ、メバル

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	
15	火	黒糖パン 鶏肉のコーンマヨ焼き アスパラソテー 野菜スープ(人参・ほうれん草・玉葱・もやし)果物	紫いもチップ たぬきおにぎり 牛乳	黒糖パン、マヨネーズ 精白米、揚げ玉	鶏肉 ベーコン、牛乳	コーン、玉葱、パセリ アスパラガス、キャベツ、人参 もやし、ほうれん草、葱、果物	芋類
2	水	《こどもの日メニュー》 ツナピラフ 兜ハンバーグ レタスサラダ オニオンスープ 果物	赤ちゃんせんべい ※かしわ餅 牛乳	精白米、じゃが芋 バター、あんこ ※上新粉	ツナ、豚挽き肉 牛乳	人参、パセリ、玉葱、コーン アスパラガス、レタス、きゅうり ミニトマト、果物	きのこ類
7	月	カレーライス 豆菜サラダ キャベツときのこのスープ(キャベツ・えのき・しめじ) 果物	あずきなクラッカー オレンジケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 ジャム、バター ホットケーキミックス	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、小松菜、コーン キャベツ、えのき しめじ、果物	海藻類
8	火	あんこパン&ジャムパン 鶏肉のトマト煮 そら豆入りポテトサラダ きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	カルテツウエハース 豚肉チャーハン 牛乳	食パン、あんこ ジャム バター、じゃが芋 マヨネーズ、精白米	鶏肉 豚肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、コーン そら豆、椎茸、えのき、しめじ パセリ、ピーマン、果物	海藻類
9	水	《郷土料理～奈良県～》 ごはん 奈良のっぺ(生揚げと野菜の煮物) もみうり(きゅうりの酢の物) にゅうめん汁	畑のスナック 茶粥 牛乳	精白米、里芋 そうめん	生揚げ、鶏肉 牛乳	人参、大根、椎茸、ごぼう きゅうり、キャベツ、昆布、葱 果物	緑黄色野菜
10	木	ごはん 魚の照り焼き キャベツサラダ 果物 具だくさん味噌汁(大根・里芋・油揚げ・葱・人参)	野菜スティック 焼きうどん 牛乳	精白米、里芋 うどん	サワラ、油揚げ 豚挽き肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン 大根、葱、人参、玉葱、果物	淡色野菜
11	金	ごはん チンジャオロース 粉ふき芋 中華スープ(きくらげ・椎茸・にら) 果物	えびまるせん ピザトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 食パン	豚肉、チーズ ハム、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、パセリ 生姜、にんにく、きくらげ 椎茸、にら、果物	海藻類
12	土	きのこスパゲティー 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) みかん缶	赤ちゃんせんべい ハニードーナツ 牛乳	スパゲティー じゃが芋	ベーコン、ツナ 牛乳	しめじ、えのき、玉葱 海苔、大根、きゅうり パセリ、みかん缶	豆類
14	月	マーボー丼 チンゲン菜のサラダ わかめスープ(わかめ・えのき・ごま) 果物	胚芽スティック じゃがバター 牛乳	精白米、ごま じゃが芋、バター	木綿豆腐 豚挽き肉 ベーコン、牛乳	葱、生姜、にら、チンゲン菜 人参、わかめ、えのき パセリ、果物	淡色野菜
16	水	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋のレモン煮 すまし汁(豆腐・しめじ・葱) 果物	畑のクラッカー いちご蒸しパン 牛乳	精白米、さつま芋 ホットケーキミックス ジャム、バター	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、椎茸 ピーマン、レモン、しめじ、葱 果物	海藻類
17	木	筍ごはん 魚の磯辺揚げ ひじきサラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん) 果物	カリポテスナック きな粉トースト 牛乳	精白米、小麦粉 食パン、バター	カジキ、きな粉 牛乳	筍、人参、椎茸、青のり ひじき、きゅうり、かぼちゃ いんげん、果物	淡色野菜
18	金	ゆかりごはん 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草のおかか和え すまし汁(玉葱・しめじ・三つ葉) みかん缶	ココアプチクッキー ホットケーキ 牛乳	精白米、ごま ホットケーキミックス バター	鶏肉、牛乳 かつお節	ゆかり、ほうれん草、もやし 人参、玉葱、しめじ 三つ葉、みかん缶	豆類
19	土	納豆丼 かぼちゃのマヨサラダ 味噌汁(えのき・葱・わかめ・油揚げ) パイン缶	タマゴボーロ ココアケーキ 牛乳	精白米 マヨネーズ	挽きわり納豆 ハム、牛乳	おくら、人参、コーン、海苔 かぼちゃ、アスパラガス、葱 キャベツ、えのき わかめ、パイン缶	芋類
23	水	《誕生会メニュー》 キャベツのクリームスパゲティー ポテトカレー焼き ブロッコリーのソテー コンソメスープ(えのき・人参・絹さや) 果物	ミルクスティック フルーツヨーグルトパフェ 麦茶	スパゲティー じゃが芋 コーンフレーク ホットケーキミックス	ベーコン 豚挽き肉、チーズ 豆乳ホイップ ヨーグルト、牛乳	キャベツ、しめじ、玉葱 ブロッコリー、コーン、人参 えのき、絹さや、みかん缶 キウイフルーツ、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: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。