



8がつのこんだて



「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜ゆで豚のごま味噌和え〜」

今回は、「ゆで豚のごま味噌和え」を紹介したいと思います。

豚肉に多く含まれているビタミンB1は、疲労回復に効果がある栄養素です。ビタミンB1が不足すると、食欲低下や疲労感、脱力感が生じるので、積極的に食事に取り入れる事により、夏バテを予防することが出来ます。お子様とは野菜を切ったりごま味噌を混ぜるなどして作ってみて下さい。

【材料(子ども4人分)】

| | | | | |
|------|------|------|------|---|
| 豚肉 | 160g | すりごま | 小さじ1 | A |
| キャベツ | 1/4玉 | 味噌 | 大さじ1 | |
| 人参 | 1/4本 | 砂糖 | 小さじ1 | |
| もやし | 1/2袋 | みりん | 小さじ1 | |
| | | 酒 | 小さじ1 | |
| | | | 小さじ1 | |

【作り方】

- ① 豚肉は一口大、キャベツと人参は短冊切りに切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させる。
- ③ 野菜を入れ、沸騰したらザルにあける。
- ④ 残り湯で豚肉を茹でる。
- ⑤ 野菜と豚肉をAと混ぜ合わせて出来上がり。

今月の旬の食材…レタス、モロヘイヤ、いんげん、枝豆、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、オクラ、とうもろこし、ピーマン、きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、生姜、しそ、絹さや、ぎんなん、パプリカ、チンゲン菜、パイナップル、シークアサー、桃、すもも、巨峰、デラウェア、梨、スイカ、ブルーベリー、カマス、イワシ、カンパチ、カジキマグロ、車エビ

| 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 15 29 | 水 | ごはん 豚肉の生姜焼き もやしサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき) 果物 | 畑のクラッカー そうめん 牛乳 | 精白米 そうめん | 豚肉、ハム 牛乳 | 玉葱、もやし、きゅうり、生姜 人参、キャベツ、えのき ミニトマト、果物 | 海藻類 |
| 2 16 30 | 木 | ごはん 魚の味噌チーズ焼き ひじきサラダ すまし汁(しめじ・大根・人参・葱) 果物 | 紫いもチップ オレンジゼリー 牛乳 | 精白米 | カジキ、チーズ 牛乳 | ひじき、人参、きゅうり、しめじ 大根、葱、オレンジ、みかん缶 オレンジジュース、果物 | 芋類 |
| 3 17 31 | 金 | ごはん 生揚げの五目煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物 | 胚芽スティック きな粉トースト 牛乳 | 精白米、ごま 食パン、バター | 生揚げ、鶏肉 きな粉、牛乳 | 大根、人参、椎茸、ほうれん草 いんげん、なめこ、わかめ 葱、果物 | 淡色 野菜 |
| 4 18 | 土 | コーン五目ラーメン チーズ わかめサラダ みかん缶 | 赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 牛乳 | 中華麺、ごま | 豚肉、ハム チーズ、牛乳 | コーン、もやし、チンゲン菜 人参、葱、椎茸、わかめ きゅうり、みかん缶 | 芋類 |
| 6 20 | 月 | ハヤシライス キャベツサラダ 大根スープ(大根・えのき・ベーコン) 果物 | 野菜スティック 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、ベーコン ヨーグルト、牛乳 | 玉葱、キャベツ、人参、コーン 大根、えのき、フルーツ缶、果物 | 海藻類 |
| 7 21 | 火 | ぶどうパン 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのサラダ きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき・パセリ) 果物 | 畑のスナック 鮭おにぎり 牛乳 | ぶどうパン 精白米、ごま | 鶏肉、ベーコン 鮭フレーク、牛乳 | 玉葱、人参、ズッキーニ なす、トマト缶、いんげん かぼちゃ、椎茸、しめじ えのき、パセリ、果物 | 豆類 |
| 8 | 水 | ごはん なすの味噌炒め 大根サラダ すまし汁(豆腐・しめじ・葱) 果物 | えびまるせん アップルパイ 牛乳 | 精白米、ごま パイシート、ジャム | 鶏挽き肉、ハム 絹ごし豆腐、牛乳 | なす、ピーマン、人参、大根 きゅうり、しめじ、葱、りんご、果物 | 海藻類 |
| 9 23 | 木 | ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 具沢山味噌汁(大根・人参・葱・油揚げ・しめじ) 果物 | カリポテスナック 茹でとうもろこし &ポップコーン 牛乳 | 精白米、ごま 小麦粉、パン粉 | カジキ、油揚げ 牛乳 | 青のり、人参、もやし、大根 葱、しめじ、とうもろこし、果物 | 芋類 |
| 10 | 金 | 《郷土料理～沖縄県～》 ククメン(豚肉入り炊き込みご飯) マーミナーチャンプルー(豆腐もやし炒め) もずくのすまし汁(もずく・えのき・葱) 果物 | カル鉄スティック ちんすこう 牛乳 | 精白米、春雨 小麦粉 | 豚肉、木綿豆腐 純ココア、牛乳 | 人参、椎茸、絹さや、筍 もやし、にら、えのき、もずく 葱、果物 | 芋類 |
| 13 27 | 月 | ネバネバ丼 豚肉と野菜の炒め物 味噌汁(なす・しめじ) 果物 | 英字ビスケット すいか&枝豆&チーズ 牛乳 | 精白米 | 挽きわり納豆 豚肉 チーズ、牛乳 | モロヘイヤ、オクラ、コーン 焼き海苔、キャベツ、もやし 人参、玉葱、なす、しめじ 枝豆、すいか、果物 | 芋類 |
| 14 28 | 火 | ジャムパン(りんご・ブルーベリー) 鶏肉のコーンマヨ焼き レタスサラダ 冬瓜スープ(冬瓜・人参・いんげん) 果物 | ひじきスティック ゆかりおにぎり 牛乳 | 食パン、ジャム マヨネーズ、精白米 | 鶏肉、牛乳 | 玉葱、コーン、パセリ、レタス 人参、きゅうり、冬瓜、 いんげん、ゆかり、果物 | きのこ 類 |
| 22 | 水 | 《誕生会メニュー》 カラフルそうめん ゆで豚のごま味噌和え 豆菜サラダ 果物 | ミルクスティック ブラウニー 麦茶 | そうめん、ごま 米粉 | 豚肉、大豆 ベーコン、純ココア 木綿豆腐、牛乳 豆乳ホイップ | きゅうり、キャベツ、人参、もやし 小松菜、コーン、果物 | きのこ 類 |
| 24 | 金 | ごはん 八宝菜 粉ふき芋 モロヘイヤの中華スープ(モロヘイヤ・人参・きくらげ) 果物 | カル鉄スティック ピザトースト 牛乳 | 精白米、じゃが芋 食パン | 豚肉、うずらの卵 なんと、ハム チーズ、牛乳 | 白菜、人参、玉葱、筍、生姜 椎茸、パセリ、きくらげ モロヘイヤ、ピーマン、果物 | 豆類 |
| 25 | 土 | 豚肉チャーハン 春雨サラダ チンゲン菜スープ(チンゲン菜・きくらげ・もやし) パイン缶 | えびスナック ハニードーナッツ 牛乳 | 精白米、春雨 | 豚肉、ハム 牛乳 | 玉葱、人参、ピーマン、きゅうり チンゲン菜、きくらげ もやし、パイン缶 | 豆類 |

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆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30年7月31日 洗足池保育園