



# 10がつのこんだて



## 「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜かぼちゃプリン〜」

今回は、「かぼちゃプリン」を紹介したいと思います。

かぼちゃは、「冬至に食べると風邪をひかない」と言われるほど栄養価の高い野菜です。免疫力を高めるカロテンを始め、ビタミンCやE、ミネラルを多く含んでいます。食物繊維も多く含まれているので、便通を良くし、便秘の改善や解消に役立ちます。また、かぼちゃは熟していないと甘味も少なく栄養価も低いので、緑色が濃く、ずっしりして、へたの周りがくぼんでいる物を選びましょう。お子様とは材料を混ぜたり、容器に入れるなどして作ってみてください。

### 【材料(子ども4人分)】

かぼちゃ	100g
豆乳ホイップ	100ml
砂糖	30g
アガー	5g
豆乳	150ml

### 【作り方】

- ① かぼちゃの種とワタを取り、柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①のかぼちゃの皮をむき、豆乳ホイップとミキサーで攪拌する。
- ③ 砂糖、アガーを鍋に入れ、豆乳を少しずつ入れて溶かし、弱火で沸騰させる。
- ④ ②を鍋に入れ、ダマにならないよう溶かし、再度弱火で沸騰させる。
- ⑤ ④をカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

今月の旬の食材…人参、さつまいも、里芋、松茸、椎茸、しめじ、舞茸、ぎんなん、なめこ、栗、りんご、すだち、柿、梨、洋梨、カツオ、サケ、サバ、サンマ、サワラ

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	月	ハヤシライス 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ)	果物	紫いもチップ きのこスパゲティ 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、スパゲティ	豚肉、ベーコン 牛乳	玉葱、大根、人参、きゅうり パセリ、えのき、しめじ 椎茸、果物	海藻類
16	火	ジャムパン(ブルーベリー・いちご) 焼きナゲット ブロッコリーときのこのサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参)	果物	胚芽スティック ゆかりおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米	鶏挽き肉 木綿豆腐、牛乳	玉葱、にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき キャベツ、人参、果物	芋類
3	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(なめこ・わかめ・葱)	果物	えびまるせん スイートポテト 牛乳	精白米、ごま さつまいも、バター	生揚げ、鶏挽き肉 牛乳	玉葱、大根、人参、筍 椎茸、ほうれん草、なめこ わかめ、葱、果物	豆類
4	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ひじきサラダ のっぺい汁(里芋・人参・大根・ごぼう・葱・油揚げ)	果物	カルテツスティック きなこ揚げパン 牛乳	精白米、ごま 里芋、コッペパン	サワラ、チーズ 油揚げ、きな粉、牛乳	ひじき、きゅうり、コーン 人参、大根、ごぼう 葱、果物	きのこ類
5	金	ごはん チンジャオロース 粉ふき芋 中華スープ(もやし・椎茸・にら)	果物	ねじりん棒 ミートパイ 牛乳	精白米、じゃが芋 パイシート	豚肉、豚挽き肉 牛乳	玉葱、筍、ピーマン、人参 生姜、にんにく、パセリ、にら もやし、椎茸、果物	海藻類
6	土	きつねうどん チーズ 小松菜とツナのサラダ	パン缶	ココアプチクッキー ハニードーナツ 牛乳	うどん	鶏肉、油揚げ、ツナ チーズ、牛乳	白菜、人参、葱、小松菜 コーン、パン缶	きのこ類
9	火	ぶどうパン 鶏肉のフレーク焼き ウインナーと野菜のソテー きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ)	果物	ミレービスケット 鮭チャーハン 牛乳	ぶどうパン、小麦粉 コーンフレーク バター、精白米	鶏肉、ウインナー 鮭フレーク、牛乳	キャベツ、玉葱、ピーマン 人参、椎茸、えのき、しめじ パセリ、果物	海藻類
10	水	ごはん 揚げ餃子 春雨サラダ コーンわかめスープ(コーン・わかめ・葱)	果物	畑の-snack ミロトースト 牛乳	精白米、餃子の皮 春雨、食パン ミロ、バター	豚挽き肉、ハム 牛乳	キャベツ、にら、きゅうり 人参、わかめ、コーン 葱、果物	きのこ類
11	木	ごはん 魚の煮つけ ひじきのごまマヨネーズサラダ 味噌汁(里芋・大根・しめじ)	果物	畑のクラッカー 焼きうどん 牛乳	精白米、ごま 里芋、うどん マヨネーズ	カジキ、豚肉 牛乳	生姜、ひじき、きゅうり、人参 コーン、大根、しめじ キャベツ、もやし、果物	豆類
12	金	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩和え 味噌汁(豆腐・えのき・葱)	果物	野菜スティック 大学芋 牛乳	精白米、さつまいも ごま	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 ほうれん草、えのき 葱、果物	海藻類
13	土	あんかけ丼 きゅうりのサラダ 味噌汁(油揚げ・しめじ・わかめ)	みかん缶	タマゴボーロ パウムクーヘン 牛乳	精白米	豚肉、油揚げ 牛乳	玉葱、人参、椎茸、絹さや きゅうり、コーン、しめじ わかめ、みかん缶	芋類
17	水	《郷土料理～長野県～》 ごはん 山賊焼き(鶏肉のから揚げ) いもなます きのこ汁(しめじ・えのき・なめこ・葱)	果物	えびまるせん 五平餅 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、もち米	鶏肉、牛乳	にんにく、生姜、人参 しめじ、えのき、なめこ 葱、果物	緑黄色野菜
22	月	すき焼き丼 豆菜サラダ 味噌汁(しめじ・玉葱)	果物	カルテツウエハース オレンジケーキ 牛乳	精白米 ホットケーキミックス バター、ジャム	豚肉、木綿豆腐 大豆、ベーコン 牛乳	葱、白菜、椎茸、えのき 白滝、小松菜、人参 コーン、しめじ、玉葱、果物	海藻類
24	水	《誕生会メニュー》 チキンピラフ コロコロサーモンクロック キャベツときゅうりのサラダ ミントマト コンソメスープ(玉葱・ベーコン・えのき)	果物	ミルクスティック バナナココアロール 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、パン粉	鶏肉、鮭フレーク ベーコン、ココア、卵 豆乳ホイップ、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン ミントマト、えのき バナナ、果物	豆類
31	水	《ハロウィンメニュー》 ケチャップライス タンドリーチキン ポテトサラダ ミントマト パンプキンスープ(かぼちゃ・玉葱・パセリ)	果物	畑の-snack かぼちゃプリン 麦茶	精白米、じゃが芋 マヨネーズ	鶏挽き肉、鶏肉 ヨーグルト、豆乳 豆乳ホイップ、牛乳	玉葱、海苔、にんにく、人参 きゅうり、コーン、ミントマト かぼちゃ、パセリ、果物	きのこ類

\_\_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。