



# 11がつのこんだて



## 「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜彩リスコーン〜」

今回は、7・21日(水)の「彩リスコーン」を紹介したいと思います。

「彩リスコーン」に入れるほうれん草は、カロテンを多く含む緑黄色野菜です。カロテンは、体内でビタミンAに変換され、髪の毛・皮膚の健康維持や視力維持に役立ちます。お子様とは生地を混ぜたり、好きな形に形成したりして一緒に作ってみて下さい。

### 【材料(子ども4人分)】

・ホットケーキミックス	80g	・ベーコン	20g
・牛乳	40ml	・チーズ	50g
・ほうれん草	1/4束	・油	小さじ2
・かぼちゃ	50g		

### 【作り方】

- ① ほうれん草を1〜2cm、かぼちゃを1cm角の賽の目、ベーコンを1cm幅に切る。
- ② ほうれん草とかぼちゃをレンジで1〜2分間加熱し、柔らかくする。
- ③ 材料を全て混ぜ合わせ、こねる。
- ④ ②をクッキングシートを敷いた天板に好きな大きさに切って並べる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで10〜15分程焼いたら出来上がり。

今月の旬の食材…白菜・ほうれん草・春菊・人参・れんこん・さつまいも・里芋・山芋・椎茸・しめじ・舞茸・なめこ・りんご・みかん・レモン・柿・洋梨・ハマチ・カマス・サワラ・サバ

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	木	ごはん 魚の味噌煮 山芋サラダ すまし汁(ほうれん草・しめじ) 果物	カル鉄スティック ビーフソテー 牛乳	精白米、山芋 ビーフン	サバ、かつお節 ハム、牛乳	生姜、きゅうり、人参 ほうれん草、しめじ もやし、椎茸、絹さや、果物	海藻類
2	金	《大洋社創立記念メニュー》 赤飯 鶏肉の照り焼き もやしの彩和え さつまいも汁(豚肉・さつまいも・人参・しめじ・さつま揚げ・生姜) 果物	えびまるせん 焼きいも 牛乳	精白米、もち米 ごま、さつまいも	小豆、鶏肉 豚肉、牛乳 さつま揚げ	もやし、ほうれん草、人参 しめじ、生姜、果物	淡色 野菜
5	月	カレーライス 三色サラダ 大根スープ(大根・えのき) 果物	ねじりん棒 ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、じゃが芋 コーンフレーク	豚肉、牛乳 ヨーグルト	人参、玉葱、きゅうり、コーン 大根、えのき、フルーツ缶、果物	豆類
6	火	ロールパン チキンカツ コールスロー きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき・パセリ) 果物	カリポテスナック おほかおにぎり 牛乳	ロールパン 小麦粉、パン粉 精白米	鶏肉 かつお節、牛乳	キャベツ、人参、コーン、椎茸 しめじ、えのき、パセリ、果物	芋類
7	水	ごはん 里芋と生揚げの煮物 大根サラダ 味噌汁(玉葱・わかめ) 果物	畑のクラッカー 彩リスコーン 牛乳	精白米、里芋 ホットケーキミックス	生揚げ、豚肉 ベーコン チーズ、牛乳	人参、いんげん、大根、きゅうり コーン、玉葱、わかめ かぼちゃ、ほうれん草、果物	きのこ 類
8	木	ごはん 魚の竜田揚げ もやしサラダ 味噌汁(舞茸・玉葱) 果物	カルテツウエハース けんちんうどん 牛乳	精白米、うどん	カジキ、豚肉 油揚げ、牛乳	生姜、もやし、小松菜、人参 舞茸、玉葱、大根、葱 こんにゃく、果物	芋類
9	金	《郷土料理〜東京都〜》 深川風ごはん おでん ちゃんこ汁(鶏つみれ・人参・白菜・豆腐) 果物	赤ちゃんせんべい 大田夕焼きそば 牛乳	精白米 焼きそば麺	アサリ、ちくわ うずらの卵 鶏挽き肉 木綿豆腐、豚肉 桜えび、牛乳	椎茸、人参、大根、こんにゃく 生姜、白菜、玉葱、もやし、にら 海苔、果物	緑黄色 野菜
10	土	ツナチャーハン チーズ 春雨サラダ 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	ツナ、ハム チーズ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、きゅうり もやし、コーン、葱、わかめ パイン缶	きのこ 類
12	月	豚丼 さつまいもサラダ 味噌汁(なめこ・葱) 果物	紫いもチップ りんごケーキ 牛乳	精白米、さつまいも ジャム、バター ホットケーキミックス	豚肉、牛乳 ベーコン	玉葱、人参、椎茸、絹さや 筍、きゅうり、なめこ、葱、果物	海藻類
13	火	ごはん 筑前煮 ひじきのごまマヨネーズサラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん) 果物	畑のスナック きのこスパゲティ 牛乳	精白米、マヨネーズ ごま、スパゲティ	鶏肉 ベーコン、牛乳	人参、蓮根、ごぼう、こんにゃく 椎茸、筍、ひじき、きゅうり、コーン かぼちゃ、いんげん、えのき しめじ、果物	芋類
14	水	ジャムパン(いちご・りんご) 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋(カレー味) 野菜スープ(しめじ・白菜・人参) 果物	ひじきスティック わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー マッシュルーム、トマト缶、白菜 しめじ、わかめ、果物	豆類
15	木	《七五三メニュー》 栗ご飯 菊花蒸ししゅうまい ほうれん草のごま和え すまし汁(豆腐・しめじ・三つ葉) 果物	野菜スナック お絵かきホットケーキ 牛乳	精白米、もち米 しゅうまいの皮、ごま ホットケーキミックス バター、※はちみつ	豚挽き肉 絹ごし豆腐 牛乳	栗、玉葱、生姜、コーン ほうれん草、人参、しめじ 三つ葉、果物	芋類
16	金	ごはん ホイコーロー きゅうりの中華風サラダ 中華スープ(にら・もやし・きくらげ) 果物	胚芽スティック ツナトースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、マヨネーズ	豚肉、ハム ツナ、牛乳	椎茸、人参、キャベツ、ピーマン、 生姜、にんにく、きゅうり、コーン にら、もやし、きくらげ、パセリ、果物	豆類
17	土	焼きそば ひじきサラダ ポテトスープ(じゃが芋・ベーコン) みかん缶	赤ちゃんせんべい カップケーキ 牛乳	焼きそば麺 じゃが芋	豚肉 ベーコン、牛乳	人参、玉葱、キャベツ、ひじき ピーマン、きゅうり、みかん缶	きのこ 類
28	水	《誕生会メニュー》 ナポリタン チキンソテー(カレー味) カリフラワーとコーンのサラダ 野菜コンソメスープ(キャベツ・人参・絹さや) 果物	ミルクスティック さつまいもプッチンケーキ 牛乳	スパゲティ ホットケーキミックス バター、さつまいも	ウインナー 鶏肉、牛乳 豆乳ホイップ	人参、玉葱、ピーマン マッシュルーム、カリフラワー コーン、ブロッコリー、キャベツ 絹さや、パイン缶、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歳児はメープルシロップを使用します。

☆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: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。