



# 12がつのこんだて



## 「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜メロンパン風トースト〜」

今回は、「メロンパン風トースト」を紹介したいと思います。

メロンパンは、パン生地の上に甘いビスケット生地を乗せて焼いた日本発祥の菓子パンです。名前の由来にもいくつかの説があり、「見た目がメロンに似ているから」という説が有力ですが、関西では模様が太陽に似ているので「サンライズ」と呼ばれていたり、アーモンド形のメロンパンがあります。お子様とは材料と混ぜたり、食パンにビスケット生地を塗るなどして作ってみて下さい。

### 【材料(子ども4人分)】

食パン	8枚切り2枚	牛乳	30cc
バター	小さじ2	ホットケーキミックス	大さじ5
砂糖	大さじ1	レモン果汁	数滴

### 【作り方】

- ① 食パンを四等分に切る。バターは溶かしておく。
- ② 食パン以外の材料を全て混ぜ合わせて、ビスケット生地を作る。
- ③ 食パンに②を塗る。
- ④ トースターで7〜8分焼いて出来上がり。

今月の旬の食材…冬キャベツ、セロリ、白菜、小松菜、ほうれん草、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	土	あんかけ丼 きゅうりとわかめのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) <span style="float:right">みかん缶</span>	タマゴボーロ 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米、春雨 かぼちゃ	豚肉、牛乳	玉葱、人参、椎茸、絹さや わかめ、きゅうり、玉葱 みかん缶	豆類
17	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) <span style="float:right">果物</span>	カル鉄スティック ベーコントマトマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	玉葱、きゅうり、人参、セロリ 大根、椎茸、えのき、トマト缶 ブロッコリー、果物	芋類
18	火	ジャムパン(マーメイド・ブルーベリー) 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) <span style="float:right">果物</span>	野菜スナック 塩昆布おにぎり 牛乳	食パン、ジャム 小麦粉、バター コーンフレーク 精白米	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	緑黄色野菜
5	水	《郷土料理〜宮崎県〜》 麦ごはん チキン南蛮 ひじきの白和え 味噌汁(切干大根・玉葱・キャベツ・わかめ) <span style="float:right">果物</span>	カリポテスナック ねりくり 牛乳	精白米、押麦 小麦粉、さつま芋 マヨネーズ	鶏肉、木綿豆腐 きな粉、豆乳、牛乳	玉葱、パセリ、ひじき、人参 ほうれん草、切干大根、わかめ キャベツ、果物	きのこ類
20	木	ごはん 魚の西京焼き ほうれん草の磯和え けんちん汁 <span style="float:right">果物</span> (木綿豆腐・大根・人参・ごぼう・里芋・こんにやく・油揚げ)	ミレービスケット ハムチーズ蒸しパン 牛乳	精白米、里芋 ホットケーキミックス バター	サワラ、木綿豆腐 油揚げ、ハム チーズ、牛乳	ほうれん草、人参、海苔、大根 ごぼう、葱、こんにやく、果物	きのこ類
7	金	ごはん 酢豚 中華風サラダ にら玉スープ(にら・卵) <span style="float:right">果物</span>	えびまるせん メロンパン風トースト 牛乳	精白米、食パン ホットケーキミックス バター	豚肉、卵、牛乳	玉葱、椎茸、筍、人参 ピーマン、黄ピーマン、水菜 もやし、にら、レモン、果物	海藻類
8	土	《もちつき大会》 きな粉もち あんこもち 磯辺もち 雑煮 <span style="float:right">パイン缶</span>	赤ちゃんせんべい パームクーヘン 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
10	月	すき焼き丼 きゅうりとセロリのサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) <span style="float:right">果物</span>	ひじきスティック いももちチーズ 牛乳	精白米、上新粉 じゃが芋	焼き豆腐、豚肉 ハム、チーズ、牛乳	葱、白菜、椎茸、えのき 白滝、きゅうり、セロリ、しめじ ほうれん草、青のり、果物	緑黄色野菜
11	火	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め さつま芋の甘煮 すまし汁(豆腐・わかめ・葱) <span style="float:right">果物</span>	畑のスナック チャプチェ 牛乳	精白米、さつま芋 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、わかめ、葱、玉葱、にら 生姜、にんにく、果物	豆類
12	水	《誕生会メニュー》 ハンバーガー スパゲティーサラダ 白菜スープ(白菜・人参・しめじ) <span style="float:right">果物</span>	ミルクスティック ミロバナナパフェ 牛乳	パンズパン、バター スパゲティー、ミロ 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
13	木	ごはん 魚の磯辺揚げ もやしの彩和え 具沢山味噌汁(大根・人参・葱・里芋・ごぼう・舞茸) <span style="float:right">果物</span>	きなこウエハース アップルパイ 牛乳	精白米、小麦粉 ごま、里芋 パイシート、ジャム	カジキ、牛乳	青のり、もやし、ほうれん草 人参、大根、葱、ごぼう、 舞茸、りんご、果物	豆類
14	金	ごはん 八宝菜 粉吹き芋 中華スープ(きくらげ・チンゲン菜・もやし) <span style="float:right">果物</span>	畑のクラッカー 14日:にゅうめん 28日:年越しうどん 牛乳	精白米、じゃが芋 14日:そうめん 28日:うどん、麩	豚肉、なると うずらの卵、牛乳 14日:鶏肉	白菜、生姜、人参、玉葱 筍、椎茸、パセリ、きくらげ チンゲン菜、もやし、果物 14日:葱 28日:ほうれん草	豆類
19	水	ごはん 豆腐入りメンチカツ コールスロー 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) <span style="float:right">果物</span>	カリポテスナック 2色クッキー 牛乳	精白米、パン粉 バター、マヨネーズ ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚挽き肉 ココア、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、コーン わかめ、なめこ、葱、果物	芋類
21	金	《クリスマス会メニュー》 ツナピラフ ローストチキン ポテトサラダ コロコロスープ(人参・玉葱・いんげん・マカロニ) <span style="float:right">果物</span>	◎星っこせんべい クリスマスケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 マカロニ、バター マヨネーズ ホットケーキミックス	ツナ、鶏肉、豆乳 豆乳ホイップ 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、苺 抹茶、オレンジジュース、果物	きのこ類
22	土	和風スパゲティー キャベツサラダ オニオンスープ(玉葱・えのき・パセリ) <span style="float:right">パイン缶</span>	動物ビスケット カップケーキ 牛乳	スパゲティー	ウインナー、ツナ 牛乳	玉葱、キャベツ、ピーマン 人参、えのき、パセリ、パイン缶	芋類
26	水	黒糖パン ミートポテトグラタン カリフラワーサラダ きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) <span style="float:right">果物</span>	胚芽ビスケット 鮭おにぎり 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 精白米、ごま	豚挽き肉、チーズ 鮭フレーク、牛乳	玉葱、人参、ピーマン トマト缶、カリフラワー、コーン ブロッコリー、しめじ、椎茸 えのき、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。

◎は、全園児のクリスマス会中のおやつです。(+オレンジジュース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11月30日 洗足池保育園