



2がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜肉まん〜」

今回は、8日・22日(金)の「肉まん」を紹介したいと思います。

肉まんは中国がルーツで日本には大正時代にやってきました。主に小麦粉、水、砂糖、酵母、ベーキングパウダーなどをこねて発酵させて作った柔らかい皮で具を包み、蒸した饅頭です。また、肉まん以外にもあんまんやカレーまん、ピザまんなど中身のバリエーションが豊富で中の具を変えて楽しむことができます。お子様とは材料を混ぜたり、包んだりして一緒に作ってみて下さい。

【材料】(子ども4人分)

| | | | | |
|---|-----------|------|------|------|
| A | 小麦粉 | 80g | 豚挽き肉 | 40g |
| | ベーキングパウダー | 小さじ1 | 葱 | 1/3本 |
| | 砂糖 | 大さじ1 | 椎茸 | 1個 |
| | 油 | 小さじ1 | ごま油 | 適量 |
| B | 水 | 大さじ3 | 塩 | 少々 |
| | 打ち粉(小麦粉) | 適量 | 酒 | 少々 |
| | | | しょうゆ | 小さじ1 |
| | | | 片栗粉 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① ボウルに A を入れ、水を数回に分けて入れ、混ぜる。全体がまとまってきたら油を入れよくこね、丸く形を整え生地を休ませる。
- ② 葱、椎茸をみじん切りにする。豚挽き肉と B をよく混ぜ、葱、椎茸を加え最後にごま油を加えて混ぜる。
- ③ 生地が膨らんだら、生地に打ち粉をまぶして 4 等分にする。
- ④ 生地を手のひらで伸ばし、②をのせ包む。
- ⑤ 蒸し器で約 15 分蒸して完成。

今月の旬の食材・・・菜の花・セロリ・小松菜・ブロッコリー・大根・水菜・カリフラワー・にら・かぶ・ぽんかん・いよかん・はっさく・レモン・いちご・キウイフルーツ
清見オレンジ・サワラ・タラ・ワカサギ・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 | |
| 1 | 金 | 《節分メニュー》 節分カレー 小松菜としらすのおかか和え つみれ汁(いわし・海苔) 果物 | カル鉄スティック 恵方巻 牛乳 | 精白米、さつまい | 豚挽き肉、しらす いわし、かつお節 大豆、かにかまぼこ 卵、牛乳 | 玉葱、人参、ピーマン 小松菜、もやし、生姜 きゅうり、海苔、果物 | きのこ類 |
| 2 | 土 | コーン五目ラーメン チーズ わかめサラダ みかん缶 | 動物ビスケット パウムクーヘン 牛乳 | 中華麺、ごま | 豚肉、チーズ ハム、牛乳 | コーン、もやし、チンゲン菜 葱、人参、椎茸、わかめ きゅうり、みかん缶 | 豆類 |
| 4 | 月 | 焼肉丼 三色サラダ 味噌汁(油揚げ・万能ねぎ・わかめ) 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、油揚げ、牛乳 ヨーグルト | キャベツ、もやし、玉葱、人参 ピーマン、きゅうり、コーン わかめ、万能葱、フルーツ缶、果物 | 魚介類 |
| 5 | 火 | ぶどうパン 鶏肉のフレーク焼き 小松菜のサラダ 玉葱とセロリのスープ(玉葱・セロリ・コーン) 果物 | あずきクラッカー 菜の花と鮭のおにぎり 牛乳 | ぶどうパン バター、精白米 コーンフレーク | 鶏肉 鮭フレーク、牛乳 | 小松菜、人参、パプリカ 玉葱、セロリ、コーン 菜の花、果物 | 芋類 |
| 6 | 水 | ごはん 大根と鶏肉の煮物 ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・葱・なめこ) 果物 | 胚芽スティック 人参ケーキ 牛乳 | 精白米、ごま ホットケーキミックス バター | 鶏肉 絹ごし豆腐、牛乳 | 大根、椎茸、人参、絹さや ひじき、きゅうり、葱、なめこ オレンジジュース、果物 | 芋類 |
| 7 | 木 | ごはん 魚のオーロラ焼き 大根と水菜のサラダ きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき) 果物 | 畑のクラッカー ごまトースト 牛乳 | 精白米、ごま マヨネーズ 食パン、バター | タラ、ハム 牛乳 | 玉葱、しめじ、ブロッコリー 大根、水菜、コーン 椎茸、えのき、パセリ、果物 | 芋類 |
| 8 | 金 | ごはん 豆腐と鶏肉の味噌炒め さつまいの甘煮 すまし汁(大根・大根の葉・葱) 果物 | 8日:きな粉ウエハース 22日:カルテツウエハース 肉まん 牛乳 | 精白米、さつまい 小麦粉 | 鶏肉、木綿豆腐 豚挽き肉、牛乳 | 玉葱、人参、ピーマン、大根 大根の葉、葱、椎茸、果物 | 海藻類 |
| 9 | 土 | あんかけ丼 きゅうりとコーンのサラダ 味噌汁(玉葱・えのき) ぱいん缶 | 赤ちゃんせんべい 豆乳どーなっつ 牛乳 | 精白米、春雨 | 豚肉、ツナ 牛乳 | 玉葱、人参、絹さや、コーン きゅうり、えのき、ぱいん缶 | 豆類 |
| 12 | 火 | サンドイッチ(ツナマヨ・たまご) チキンソテー(トマト味) ブロッコリーサラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・人参) 果物 | ねじりん棒 わかめおにぎり 牛乳 | 食パン マヨネーズ、精白米 | ツナ、鶏肉 卵、牛乳 | 玉葱、ブロッコリー、しめじ トマト缶、えのき、人参、かぶ かぶの葉、わかめ、果物 | 豆類 |
| 13 | 水 | ごはん 豚肉の生姜焼き もやしサラダ すまし汁(豆腐・三つ葉・しめじ) 果物 | 紫いもチップ 味噌煮込みうどん 牛乳 | 精白米、うどん | 豚肉、鶏肉 絹豆腐、牛乳 | 玉葱、生姜、もやし、人参 ほうれん草、三つ葉 しめじ、白菜、葱、果物 | 芋類 |
| 14 | 木 | 《郷土料理～北海道～》 ごはん 鮭ザンギ(鮭の唐揚げ) アスパラとコーンのソテー スープカレー(鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン) 果物 | ミレービスケット かぼちゃしるこ 牛乳 | 精白米、小麦粉 じゃが芋、あんこ | 鮭、鶏肉 牛乳 | 生姜、にんにく、アスパラガス コーン、人参、しめじ、玉葱 ピーマン、かぼちゃ、果物 | 海藻類 |
| 15 | 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 | カル鉄スティック ベーコントマトカロニ 牛乳 | 精白米、じゃが芋 マカロニ | 豚肉、ベーコン 牛乳 | 玉葱、筍、ピーマン、人参 生姜、にんにく、青のり、もやし 椎茸、にら、ブロッコリー トマト缶、果物 | 豆類 |
| 20 | 水 | 《誕生会メニュー》 チキンピラフ コーン入りコロケ レタスサラダ コンソメスープ(白菜・えのき・人参) 果物 | ミルクスティック オレンジパフェ 牛乳 | 精白米 じゃが芋、ジャム 小麦粉、パン粉 | 鶏挽き肉 豚挽き肉 豆乳ホイップ、牛乳 | 玉葱、コーン、人参、パセリ レタス、きゅうり、パプリカ 白菜、えのき、みかん缶、果物 | 豆類 |
| 25 | 月 | ハヤシライス 豆菜サラダ 大根スープ(大根・水菜・ベーコン) 果物 | 畑のスナック レモンケーキ 牛乳 | 精白米、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、小松菜、人参、コーン 大根、水菜、レモン、果物 | 芋類 |
| 28 | 木 | ごはん 魚の照り焼き ほうれん草ときこのごま和え 具沢山味噌汁(しめじ・里芋・大根・葱・人参) 果物 | ミレービスケット ミロトースト 牛乳 | 精白米、ごま 里芋、食パン ミロ、バター | カジキ、牛乳 | ほうれん草、えのき、人参 大根、葱、しめじ、果物 | 海藻類 |

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆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。

平成31年1月31日 洗足池保育園

延長保育補食献立表

| 曜日 | 献立 | 種類 |
|----|-------|---|
| 月 | ビスケット | ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等 |
| 火 | カステラ | おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳ドーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等 |
| 水 | せんべい | ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等 |
| 木 | ビスケット | ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等 |
| 金 | スナック | 野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等 |

+麦茶(100~150mL)