

# 4がつのこんだて

今年度も昨年度に引き続き、「家庭でお手軽クッキングウ〜!!」を紹介していきたい  
と思います。

## 「家庭でお手軽クッキングウ〜!!～ウイナーオニオンマフィン～」

今回は、旬の新玉葱を使用した4日・18日(木)の「ウイナーオニオンマフィン」を紹介  
します。新玉葱は皮が薄く、水分がとて多く柔らかいのが特徴です。普通の玉葱と違って  
辛みが少なく食べやすいので、栄養素を摂取するのに向いています。お子様とは皮を剥い  
たり、具材を混ぜるなどして作ってみて下さい。

### 【作り方】

- ① 玉葱を薄くスライス、ウイナーを薄い輪切りに切る。
- ② ホットケーキミックス、牛乳、卵を混ぜる。
- ③ ②と、玉葱、ウイナー、コーンを混ぜる。
- ④ マフィンの型に③を入れ、チーズ、ケチャップ、パセリの順に乗せる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15～20分焼いたら出来上がり。

### 【材料(子ども4人分)】

ホットケーキミックス	100g	コーン	20g
牛乳	30cc	チーズ	50g
卵	1/2個	パセリ	適量
ウイナー	2本	ケチャップ	適量
新玉葱	50g		

今月の旬の食材…春キャベツ、三つ葉、筍、うど、ふき、アスパラガス、セロリ、そら豆、新玉葱、新じゃが芋、椎茸、グリーンピース、デコポン、いちご、グレープフルーツ  
清見オレンジ、カレイ、サワラ、ひじき、もずく、わかめ

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 豆菜サラダ きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ)	サクッとあられ 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、大豆 ベーコン、牛乳 ヨーグルト	玉葱、小松菜、人参、コーン 椎茸、しめじ、えのき パセリ、フルーツ缶、果物	海藻類
16	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) ミートローフ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ(玉葱・パセリ)	赤ちゃんせんべい たぬきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米、揚げ玉	鶏挽き肉 豚挽き肉 牛乳	玉葱、人参、いんげん、えのき ブロッコリー、カリフラワー 玉葱、パセリ、青のり、果物	芋類
3	水	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきと小松菜のごまマヨサラダ 味噌汁(大根・しめじ・万能葱)	えびまるせん いももちチーズ 牛乳	精白米、ごま マヨネーズ じゃが芋、上新粉	鶏肉 チーズ、牛乳	ひじき、小松菜、人参、コーン 大根、しめじ、万能葱 青のり、果物	豆類
18	木	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯和え 味噌汁(白菜・油揚げ・葱)	紫いもチップ ウイナーオニオンマフィン 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、バター ホットケーキミックス	豚肉、油揚げ ウイナー、卵 チーズ、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ほうれん草、海苔、もやし、白菜 葱、コーン、パセリ、果物	きのこ類
5	金	《入園・進級おめでとうメニュー》 赤飯 魚の味噌焼き 五色サラダ すまし汁(花魁・三つ葉・えのき)	きな粉ウエハース フルーツサンド 牛乳	精白米、もち米 ごま、麩、食パン	小豆、カジキ 豆乳ホイップ 牛乳	大根、人参、キャベツ、わかめ コーン、三つ葉、えのき いちご、バナナ、果物	芋類
20	土	焼きうどん チーズ きゅうりとコーンのサラダ キャベツスープ(キャベツ・しめじ・ベーコン)	タマゴボーロ おやつカステラ 牛乳	うどん	豚肉、チーズ ベーコン、牛乳	キャベツ、人参、もやし、きゅうり コーン、しめじ、パイン缶	海藻類
22	月	豚丼 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん)	カリポテスナック いちごケーキ 牛乳	精白米、ごま ホットケーキミックス ジャム、バター	豚肉、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 大根、きゅうり、かぼちゃ いんげん、果物	豆類
23	火	黒糖パン 鶏肉のコーンマヨ焼き アスパラソテー 野菜スープ(にんじん・玉葱・ほうれん草・もやし)	英字ビスケット わかめおにぎり 牛乳	黒糖パン マヨネーズ、精白米	鶏肉 ベーコン、牛乳	玉葱、コーン、パセリ、キャベツ アスパラガス、人参、ほうれん草 もやし、わかめ、果物	芋類
10	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ・葱)	野菜スティック 黒糖ミルク蒸しパン 牛乳	精白米、バター ホットケーキミックス ごま	生揚げ、鶏挽き肉 牛乳	玉葱、人参、大根、椎茸、筍 ほうれん草、もやし、コーン なめこ、わかめ、葱、果物	芋類
25	木	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきサラダ 具沢山味噌汁(大根・人参・葱・里芋・ごぼう)	畑のスナック カレーマカロニ 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、里芋 マカロニ	カジキ、豚挽き肉 牛乳	青のり、ひじき、人参、きゅうり 大根、葱、ごぼう、玉葱 コーン、果物	きのこ類
26	金	グリーンピースごはん 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの甘煮 若竹汁(筍・わかめ・豆腐)	カルテツウエハース クリームチーズトースト 牛乳	精白米 食パン、バター	豚肉、牛乳 絹ごし豆腐 クリームチーズ	グリーンピース、キャベツ、玉葱 人参、もやし、きくらげ、ピーマン かぼちゃ、筍、わかめ、果物	芋類
27	土	ツナチャーハン 春雨サラダ 中華スープ(にら・もやし・ごま)	ココアプチクッキー 豆乳どーナツ 牛乳	精白米、春雨 ごま	ツナ、ハム 牛乳	玉葱、人参、椎茸、ピーマン きゅうり、にら、もやし、みかん缶	豆類
17	水	《郷土料理～埼玉県～》 ごはん ゼリーフライ(おから入りコロッケ風) 小松菜のごま和え かわじま呉汁(大豆入り味噌汁)	えびまるせん おつきりこみうどん (煮込みうどん) 牛乳	精白米、小麦粉 じゃが芋、ごま さつま芋、うどん	おから、大豆 鶏肉、油揚げ 牛乳	葱、小松菜、えのき、人参 しめじ、大根、大根の葉、白菜 椎茸、万能葱、果物	海藻類
19	金	ごはん 魚のタルタルソースがけ キャベツサラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・ベーコン)	ひじきスティック ミロトースト 牛乳	精白米、小麦粉 マヨネーズ、ミロ 食パン、バター	カレイ、ベーコン 牛乳	玉葱、パプリカ、パセリ、人参 キャベツ、きゅうり、かぶ かぶの葉、果物	きのこ類
24	水	《誕生会メニュー》 ケチャップライス 鶏肉の竜田揚げ コールスロー コンソメスープ(玉葱・ベーコン・えのき)	ミルクスティック プチケーキ 牛乳	精白米、バター ホットケーキミックス	鶏肉、ベーコン 豆乳ホイップ 牛乳	玉葱、マッシュルーム、パセリ 生姜、キャベツ、人参、コーン ミニトマト、えのき、パイン缶 みかん缶、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。

# 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 豆乳どーナッツ、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)