



5がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～ふきと高野豆腐のそぼろ煮～」

今回は、8日(水)の「ふきと高野豆腐のそぼろ煮」を紹介したいと思います。

ふきは、平安時代から栽培が行われていたという古い歴史をもつ日本特産の山菜で、独特の香りとほろ苦さが特徴です。この香り成分「フキノリド」は、胃と腸を整え、食欲を増進する働きや体の疲れを解消する働きがあります。お子様とは、皮を剥いたり、切ったり一緒に作ってみて下さい。

【材料】(子ども4人分)

【作り方】

A	鶏挽き肉 ……80g	高野豆腐(乾) ……20g
	ふき ……60g	だし汁 ……1カップ
	里芋 ……1個	みりん ……大さじ1
	人参 ……1/3本	しょうゆ ……大さじ1と1/2
	椎茸 ……2個	水溶き片栗粉 ……適量

- ①ふきを茹で、皮をむく。Aを一口大に切る。高野豆腐はお湯で戻し、一口大に切る。
- ②ひき肉を鍋で炒め、火が通ったらAを入れ炒める。
- ③高野豆腐、だし汁、みりん、しょうゆを入れて煮る。
- ④野菜が柔らかくなるまで煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつけひと煮立ちさせたら出来上がり

今月の旬の食材…春キャベツ、三つ葉、筍、ふき、アスパラガス、そら豆、にんにく、新じゃが芋、椎茸、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、びわ、グレープフルーツ、アジ、イサキ、カツオ、キビナゴ、サワラ、メバル

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	
7	火	《こどもの日メニュー》 ツナピラフ 兜ハンバーグ レタスサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	紫いもチップ ※かしわ餅 牛乳	精白米、じゃが芋 バター、あんこ 上新粉	ツナ、豚挽き肉 ベーコン、牛乳	人参、パセリ、玉葱、コーン アスパラガス、キャベツ きゅうり、えのき、果物	海藻類
8	水	ごはん ふきと高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の酢の物 味噌汁(なす・万能葱) 果物	野菜スティック シュガートースト 牛乳	精白米、里芋 食パン、バター	鶏挽き肉、高野豆腐 牛乳	ふき、人参、椎茸、里芋、筍 ほうれん草、もやし、なす 万能葱、果物	魚介類
9 23	木	ごはん 魚の中華風照り焼き もやしのナムル チンゲン菜スープ(チンゲン菜・葱・コーン) 果物	畑のスナック きのこスパゲティー 牛乳	精白米、ごま スパゲティー	カジキ、ベーコン 牛乳	もやし、人参、きゅうり チンゲン菜、コーン、葱 えのき、椎茸、しめじ、果物	芋類
10 24	金	ぶどうパン 鶏肉のフレイク焼き アスパラソテー 野菜スープ(人参・玉葱・ほうれん草・もやし) 果物	サクッとあられ わかめ雑炊 牛乳	ぶどうパン、小麦粉 コーンフレイク 精白米、ごま	鶏肉、ベーコン 牛乳	アスパラガス、玉葱、人参 キャベツ、ほうれん草、もやし わかめ、果物	きのこ類
11 25	土	焼きそば さつま芋のレモン煮 すまし汁(玉葱&わかめ) ぱいん缶	タマゴボーロ バウムクーヘン 牛乳	焼きそば麺、さつま芋	豚肉、牛乳	キャベツ、人参、もやし、レモン、わかめ、玉葱、ぱいん缶	豆類
13 27	月	カレーライス きゅうりとセロリのサラダ キャベツスープ(キャベツ・ベーコン・人参) 果物	胚芽スティック ヨーグルトコーンフレイク 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ コーンフレイク	豚肉、大豆 ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、きゅうり コーン、セロリ、キャベツ フルーツ缶、果物	海藻類
14 28	火	あんこ&ジャムパン 鶏肉のトマト煮 そら豆入りポテトサラダ きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	赤ちゃんせんべい おかかおにぎり 牛乳	食パン、あんこ、ジャム じゃが芋、マヨネーズ ごま、精白米	鶏肉、牛乳 かつお節	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、そら豆 コーン、椎茸、えのき、しめじ パセリ、果物	魚介類
15 29	水	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ(もやし・きくらげ・にら) 果物	英字ビスケット 春のケーキサレ 牛乳	精白米、じゃが芋 春雨 ホットケーキミックス	豚肉、ハム ウインナー、牛乳	玉葱、人参、筍、ピーマン 生姜、きゅうり、にら、きくらげ もやし、アスパラガス、果物	豆類
16 30	木	筍ごはん 魚の味噌チーズ焼き ひじきサラダ すまし汁(豆腐・三つ葉・しめじ) 果物	カリポテスナック あんかけうどん 牛乳	精白米、うどん	カジキ、チーズ 絹ごし豆腐、牛乳 鶏挽き肉	筍、人参、ひじき、きゅうり コーン、三つ葉、しめじ 白菜、葱、果物	芋類
17 31	金	ごはん 新じゃが芋のそぼろ煮 人参サラダ 味噌汁(油揚げ・えのき・万能葱) 果物	ソフトせんべい 17日:ツナおにぎり 31日:ツナトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、マヨネーズ 31日:食パン	鶏挽き肉 油揚げ、牛乳 ツナ	玉葱、人参、椎茸、筍 グリーンピース、もやし、コーン えのき、万能葱、パセリ、果物	海藻類
18	土	ひじきチャーハン キャベツとツナのサラダ コーンわかめスープ みかん缶	赤ちゃんせんべい 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米、ごま	鶏挽き肉、ツナ 牛乳	ひじき、人参、玉葱、いんげん キャベツ、わかめ、葱、コーン みかん缶	きのこ類
20	月	鶏丼 大根サラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 果物	カルテツウエハース りんごケーキ 牛乳	精白米、ごま、バター ジャム、じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、筍、椎茸 大根、きゅうり、果物	緑黄色野菜
21	火	《郷土料理～高知県～》 こけら寿司(具だくさん押し寿司) カツオの照り焼き ぐる煮風味噌汁(根菜の味噌汁) 果物	紫いもチップ トマトようかん 牛乳	精白米、里芋	鮭フレーク、卵 カツオ、生揚げ ちくわ、牛乳	人参、きゅうり、椎茸、海苔 ごぼう、大根、こんにゃく ミニトマト、トマト缶、果物	豆類
22	水	《誕生会メニュー》 そら豆とベーコンのスパゲティー ポテトカレー焼き ブロッコリーのソテー コロコロスープ(玉葱・人参・いんげん) 果物	ミルクスティック フルーツケーキ 牛乳	スパゲティー、じゃが芋 ホットケーキミックス ジャム	ベーコン、豚挽き肉 チーズ、牛乳 豆乳ホイップ	そら豆、玉葱、人参 ブロッコリー、コーン、いんげん みかん缶、ぱいん缶、りんご キウイフルーツ、果物	魚介類

は1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、1、2歳児のみ誤嚥防止の為ごはん団子を提供します。

☆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:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

・3歳以上児 エネルギー:560kcal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2g

☆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、パウムクーヘン 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)