



11がつのこんだて



「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜菊花蒸ししゅうまい〜」

今回は、15日(金)の「菊花蒸ししゅうまい」を紹介したいと思います。

【材料(子ども4人分)】

豚挽き肉	120g	玉葱	2/3個
生姜(汁)	小さじ1	砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1	醤油	大さじ2
片栗粉	大さじ1	ごま油	小さじ1
しゅうまいの皮	10~20枚	コーン	12粒

【作り方】

- ① 玉葱をみじん切りにする。しゅうまいの皮は、横半分に切ってから、縦に5mm幅に切る。
- ② 蒸し器を準備し、水を張って沸騰させる。
- ③ しゅうまいの皮、コーン以外の材料をボール等に入れ、粘りが出るまで良く混ぜる。
- ④ 12等分し、丸める。
- ⑤ ①のしゅうまいの皮を周りにつけ、上にコーンを飾る。
- ⑥ ②の蒸し器の間隔をあけて並べ、10~12分間蒸して出来上がり。

今月の旬の食材…白菜、ほうれん草、春菊、人参、蓮根、さつま、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	金	《大洋社創立記念メニュー》*創立記念日は11月3日 赤飯 鶏肉の照り焼き もやしの彩り和え さつま汁(豚肉・さつま芋・さつま揚げ・人参・しめじ・生姜) 果物	ひじきスティック 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米、ごま さつま芋、あんこ ジャム ホットケーキミックス	小豆、鶏肉、豚肉 さつま揚げ、牛乳	もやし、ほうれん草、人参 しめじ、生姜、果物	海藻類
2 16 30	土	中華丼 わかめサラダ 中華スープ(もやし・にら) パイン缶	赤ちゃんせんべい カップケーキ 牛乳	精白米	豚肉、うずらの卵 ハム、牛乳	玉葱、人参、白菜、椎茸、筍 きくらげ、わかめ、きゅうり もやし、にら、パイン缶	豆類
5 19	火	ジャムパン(いちご・マーマレード) ミートローフ コールスロー きのこスープ(しめじ・椎茸・えのき・パセリ) 果物	えびまるせん 焼きおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米	豚挽き肉、鶏挽き肉 牛乳	玉葱、人参、いんげん キャベツ、コーン、えのき 椎茸、しめじ、パセリ、果物	芋類
6 20	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根・しめじ) 果物	野菜スティック 6日:焼き芋 20日:スイートポテト 牛乳	精白米、さつま芋 20日:バター	豚肉、牛乳	玉葱、生姜、ほうれん草、人参 もやし、大根、しめじ、果物	豆類
7 21	木	ごはん 春巻き もやしナムル わかめスープ(わかめ・コーン・葱) 果物	ソフトせんべい シュガートースト 牛乳	精白米、春巻きの皮 春雨、食パン、バター	豚挽き肉、ハム 牛乳	人参、椎茸、筍、もやし きゅうり、わかめ、コーン 葱、果物	芋類
8 22	金	ごはん 魚の味噌煮 山芋サラダ けんちん汁(豚肉・大根・人参・ごぼう・こんにやく・豆腐) 果物	胚芽スティック バナナケーキ 牛乳	精白米、長芋、バター ホットケーキミックス	サバ、かつお節 絹ごし豆腐 豚肉、牛乳	生姜、人参、きゅうり、大根 ごぼう、こんにやく、バナナ レモン、果物	海藻類
9	土	焼きそば 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱) みかん缶	動物ビスケット バウムクーヘン 牛乳	焼きそば麺 じゃが芋	豚肉、ハム、牛乳	キャベツ、人参、ピーマン 大根、きゅうり、玉葱 みかん缶	きのこ類
11 25	月	豚丼 さつま芋の甘煮 味噌汁(生揚げ・白菜) 果物	野菜スナック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、さつま芋 コーンフレーク	豚肉、生揚げ ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 白菜、フルーツ缶、果物	緑黄色野菜
12 26	火	ロールパン クリームシチュー 豆菜サラダ 果物	ねじりん棒 ゆかりおにぎり 牛乳	ロールパン、じゃが芋 精白米	鶏肉、大豆 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー コーン、マッシュルーム 小松菜、ゆかり、果物	海藻類
13	水	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 味噌汁(玉葱・しめじ) 果物	カルテツウエハース きつねうどん 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま、うどん	カジキ、油揚げ 牛乳	青のり、人参、もやし、玉葱 しめじ、白菜、葱、果物	芋類
14 28	木	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 果物	紫いもチップ きなこ揚げパン 牛乳	精白米、じゃが芋 コッペパン	豚肉、絹ごし豆腐 きなこ、牛乳	玉葱、人参、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、ほうれん草 果物	きのこ類
15	金	《七五三メニュー》 栗ごはん 菊花蒸ししゅうまい ほうれん草のごま和え すまし汁(麩・三つ葉・えのき) 果物	ひじきスティック 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 ※はちみつ、バター ホットケーキミックス	豚挽き肉、牛乳	玉葱、生姜、ほうれん草、人参 三つ葉、えのき、果物	淡色野菜
18	月	カレーライス きゅうりサラダ 大根スープ(大根・えのき・ベーコン) 果物	畑のクラッカー たまご雑炊 牛乳	精白米、じゃが芋	豚肉、ベーコン 卵、牛乳	玉葱、人参、きゅうり、コーン 大根、えのき、椎茸 万能葱、果物	豆類
27	水	《誕生会メニュー》 ナポリタン チキンソテー(カレー味) 野菜スティック オニオンスープ 果物	ミルクスティック ココアプリン 牛乳	スパゲティ マヨドレ	ウインナー、鶏肉 豆乳ホイップ ココア、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ピーマン、きゅうり、大根 果物	海藻類
29	金	《郷土料理〜神奈川県〜》 まぐろソースかつ丼(キャベツとミニトマト添え) 建長汁(けんちん汁) 果物	ひじきスティック ◆へらへら団子 (あんこ餅) 牛乳	精白米、パン粉 小麦粉、上新粉 あんこ	カジキ、鶏肉 絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、ミニトマト、大根 人参、こんにやく、果物	芋類

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。

◆は1・2歳児は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: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、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)