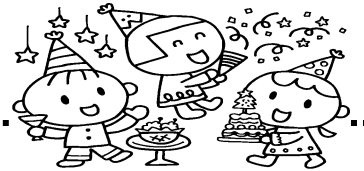




12がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜チキンクリームグラタン〜」

今回は、11日(水)の「チキンクリームグラタン」を紹介したいと思います。

「チキンクリームグラタン」に入るほうれん草は、鉄分を多く含む緑黄色野菜です。鉄分は、赤血球を作る材料になり、貧血予防に役立ちます。また、ビタミンCも多く含まれ、風邪予防の効果があります。お子様とは野菜の皮むきをするなどし、一緒に作ってみて下さい。

【材料(子ども4人分)】

鶏もも肉	60g	小麦粉	大さじ2
ほうれん草	60g	バター	20g
人参	1/2本	牛乳	40g
玉葱	1/2個	コンソメ	小さじ1
じゃが芋	1/2個	ピザ用チーズ	30g
マカロニ	20g	油	小さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉、野菜を一口大に切る。マカロニは茹でておく。
- ② 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。火が通ったら野菜を加え炒める。
- ③ 弱火にしてバターを加え、溶けたら小麦粉を加え混ぜ合わせる。
- ④ 牛乳を少しずつ足して混ぜ合わせる。
- ⑤ とろみがついたらマカロニを加え、コンソメで味をつける。
- ⑥ 耐熱容器に⑤を入れチーズを上に乗せる。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼いて出来上がり。

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、蓮根、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	
2	月	すき焼き丼 きゅうりとセロリのサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) 果物	カリポテスナック オレンジケーキ 牛乳	精白米、ジャム バター ホットケーキミックス	豚肉、焼き豆腐 ハム、油揚げ 牛乳	白菜、葱、椎茸、えのき、白滝 きゅうり、セロリ、小松菜、果物	芋類
3	火	あんこパン&ジャムパン(いちご) 鶏肉のマーマレード焼き 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) 果物	ミレービスケット 梅おかかおにぎり 牛乳	食パン、ジャム あんこ、精白米 ごま	鶏肉、ベーコン かつお節、牛乳	生姜、にんにく、ブロッコリー えのき、しめじ、かぶ かぶの葉、梅、果物	芋類
4	水	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁(キャベツ・えのき) 果物	野菜スティック 2色クッキー 牛乳	精白米、ごま 小麦粉、バター	鶏肉、ココア 牛乳	蓮根、人参、筍、ごぼう いんげん、椎茸、ほうれん草 キャベツ、えのき、果物	豆類
5	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ひじきサラダ のっぺい汁 (鶏肉・里芋・人参・大根・葱・油揚げ・ごぼう) 果物	畑のスナック アップルパイ 牛乳	精白米、里芋 パイシート、ジャム	サワラ、チーズ 鶏肉、油揚げ 牛乳	ひじき、きゅうり、人参 大根、葱、ごぼう、りんご、果物	きのこ類
6	金	《郷土料理～山梨県～》 ほうとう せいだのたまじ(じゃが芋の味噌煮) 小松菜のしらす和え 果物	カル鉄スティック ※信玄餅 牛乳	うどん、じゃが芋 白玉粉	豚肉、油揚げ しらす きな粉、牛乳	人参、大根、白菜、かぼちゃ しめじ、小松菜、果物	海藻類
7	土	ミートソーススパゲティー 三色サラダ オニオンスープ(玉葱・ベーコン・パセリ)みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	スパゲティー	豚挽き肉 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、トマト缶、コーン きゅうり、パセリ、みかん缶	きのこ類
9	月	カレーライス 大豆入りコロコロサラダ 大根スープ(大根・えのき・椎茸) 果物	えびまるせん マカロニソテー 牛乳	精白米、じゃが芋 マカロニ	豚肉、大豆 ウインナー、牛乳	玉葱、きゅうり、人参、セロリ 大根、えのき、椎茸、コーン ピーマン、果物	海藻類
10	火	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) 果物	胚芽ビスケット 彩りマフィン 牛乳	精白米、小麦粉、バター パン粉、マヨネーズ ホットケーキミックス	木綿豆腐、ベーコン クリームチーズ 豚挽き肉、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、コーン なめこ、わかめ、葱、かぼちゃ ほうれん草、果物	魚介類
11	水	黒糖パン チキンクリームグラタン 人参サラダ きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき・パセリ) 果物	野菜スナック 五平餅 牛乳	黒糖パン、小麦粉 バター、じゃが芋、精白米 マカロニ、もち米、ごま	鶏肉、チーズ 牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 もやし、しめじ、椎茸 えのき、果物	海藻類
12	木	麦ごはん 魚の照り焼き わかめサラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・ごぼう・葱・こんにゃく) 果物	ねじりん棒 お好み焼き 牛乳	精白米、押麦 小麦粉 マヨネーズ	カジキ、豚肉 ウインナー、牛乳	わかめ、きゅうり、人参、大根 ごぼう、葱、こんにゃく、コーン キャベツ、青のり、果物	きのこ類
13	金	ごはん 酢豚 中華風サラダ にら玉スープ(にら・卵・きくらげ) 果物	カルテツウエハース 13日:クリームチーズトースト 27日:年越しうどん 牛乳	精白米 13日:食パン、バター 27日:うどん、麩	豚肉、卵、牛乳 13日:クリームチーズ	椎茸、玉葱、筍、人参、水菜 ピーマン、黄パプリカ、にら きくらげ、果物 27日:ほうれん草	芋類
14	土	《もちつき大会》 きな粉もち あんこもち 磯辺もち 雑煮 パイン缶	赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 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
20	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 マカロニスープ (マカロニ・ベーコン・玉葱・キャベツ) 果物	◎ベジたべる いちごヨーグルトムース 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ、マカロニ ジャム	鶏肉、ツナ ベーコン ヨーグルト、牛乳 豆乳ホイップ	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、キャベツ いちご、果物	きのこ類
25	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) 果物	ミルクスティック ミロバナナパフェ 牛乳	パンズパン、パン粉、ミロ スパゲティー、バター マヨネーズ 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、人参、きゅうり、コーン 白菜、しめじ、バナナ、果物	海藻類
28	土	あんかけ丼 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん) パイン缶	赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 牛乳	精白米、春雨	豚肉、ハム 牛乳	玉葱、人参、絹さや 大根、きゅうり、かぼちゃ いんげん、パイン缶	きのこ類

__は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は、1・2歳児は誤嚥防止の為、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。

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)