



5がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜かしわ餅〜」

今回は、1日(金)《こどもの日メニュー》の「かしわ餅」を紹介したいと思います。

上新粉で作ったお餅であんこをくるみ、柏の葉で包んだかしわ餅は、日本独特のお菓子です。端午の節句の食べ物として定着したのは、江戸時代と言われています。かしわの木の葉は、新芽が出てから古い葉が落ちます。そこで、新芽を子供、古い葉を親にたとえ「子供が生まれるまで親は死なない」と考えました。そこから「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結びつき、縁起のいい食べ物として定着していきました。

お子様とはあんこを丸めたり、包むなどして一緒につくってみてください。

【材料(子ども4人分)】

上新粉	110g	片栗粉	10g
砂糖	10g	ぬるま湯	90mL
あんこ	100g		

【作り方】

- ① あんこは4等分して丸めておく。
- ② 上新粉、砂糖、片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にぬるま湯を加え手で捏ねる。
- ④ ③を耐熱容器に入れ、ラップをかけレンジで500w3分間加熱する。
- ⑤ レンジから出し捏ね、さらに3分間加熱する。
- ⑥ ⑤の生地を4等分し、①のあんこを包んで出来上がり。

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	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	《こどもの日メニュー》 ツナピラフ 兜ハンバーグ 三色サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	ふわふわチップ ※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 牛乳、ベーコン	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
2 16 30	土	あんかけ丼 きゅうりとコーンのサラダ 味噌汁(玉葱・わかめ) パイン缶	動物ビスケット 豆乳ドーナツ 牛乳	精白米、春雨	豚肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、絹さや、きゅうり コーン、わかめ、パイン缶	芋類
7 21	木	ごはん 魚の照り焼き 人参サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	おこめのすなっく 焼きそば 牛乳	精白米、ごま 焼きそば麺	カジキ、油揚げ 豚挽き肉、牛乳	人参、もやし、大根、キャベツ ピーマン、果物	芋類
8 22	金	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(キャベツ・豆腐) 果物	野菜スティック きなこトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、食パン、バター	鶏挽き肉 絹ごし豆腐 きなこ、牛乳	玉葱、椎茸、筍、いんげん 人参、ほうれん草、キャベツ、果物	魚介類
9 23	土	豚肉チャーハン もやしのナムル 春雨スープ(春雨・人参・にら・きくらげ) みかん缶	赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 牛乳	精白米、春雨 ごま	豚挽き肉、ハム 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、もやし 小松菜、にら、きくらげ、みかん缶	豆類
11 25	月	マーボー丼 チンゲン菜のサラダ わかめスープ(わかめ・えのき・ごま) 果物	さくさくボンせん ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、ごま コーンフレーク	豚挽き肉 木綿豆腐 ベーコン 牛乳、ヨーグルト	葱、にら、生姜、チンゲン菜 人参、わかめ、えのき フルーツ缶、果物	淡色野菜
12 26	火	黒糖パン 鶏肉のコーンマヨ焼き キャベツサラダ 野菜スープ(人参・玉葱・ほうれん草) 果物	きなこウエハース 鮭おにぎり 牛乳	黒糖パン、マヨドレ 精白米、ごま	鶏肉 鮭フレーク、牛乳	コーン、玉葱、パセリ、人参 キャベツ、黄パプリカ ほうれん草、果物	きのこ類
13	水	ごはん チンジャオロース 粉ふき芋 中華スープ(きくらげ・にら・椎茸) 果物	カリポテスナック レーズン蒸しパン 牛乳	精白米、じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉、牛乳	玉葱、筍、ピーマン、人参 生姜、にんにく、パセリ、にら きくらげ、椎茸、レーズン、果物	魚介類
14 28	木	筍ごはん 魚の西京焼き ひじきのごまマヨネーズサラダ すまし汁(えのき・わかめ) 果物	紫いもチップ ベーコントマトマカロニ 牛乳	精白米、マヨドレ マカロニ	カジキ、ベーコン 牛乳	筍、人参、椎茸、ひじき、コーン、 きゅうり、えのき、わかめ ブロッコリー、トマト缶、果物	芋類
15 29	金	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしサラダ 味噌汁(大根・人参・万能葱) 果物	ふわふわチップ ツナトースト 牛乳	精白米、食パン マヨドレ	豚肉、ツナ 牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 ほうれん草、大根、万能葱 パセリ、果物	豆類
18	月	カレーライス 豆菜サラダ キャベツスープ(キャベツ・えのき) 果物	えびまるせん りんごケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 ジャム、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、人参、小松菜、コーン キャベツ、えのき、果物	海藻類
19	火	ジャムパン(いちご・マーマレード) 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	英字ビスケット 塩昆布おにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋 マヨドレ、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、コーン そら豆、椎茸、えのき、しめじ パセリ、塩昆布、果物	豆類
20	水	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ひじきサラダ すまし汁(豆腐・三つ葉・しめじ) 果物	畑のスナック 春のケーキサレ 牛乳	精白米、じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉、絹ごし豆腐 ウインナー	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン ひじき、きゅうり、三つ葉 しめじ、アスパラガス、果物	魚介類
27	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	赤ちゃんせんべい フルーツケーキ 牛乳	スパゲティー じゃが芋、ジャム ホットケーキミックス	ベーコン 豚挽き肉、チーズ 豆乳ホイップ、牛乳	そら豆、玉葱、にんにく、人参 ブロッコリー、コーン、いんげん みかん缶、パイン缶、りんご キウイフルーツ、果物	きのこ類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、1・2歳児のみ誤嚥防止の為ごはん団子を提供します。

☆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: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)