



8がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜焼きナゲット〜」

今回は、11日・25日(火)の「焼きナゲット」を紹介したいと思います。

「焼きナゲット」の材料の豆腐は消化吸収率が低い大豆を、消化吸収しやすい形に加工してあります。『畑のお肉』と呼ばれるように、良質のたんぱく質が豊富で、栄養価は肉や牛乳に劣らないくらいに優れています。お子様とはタネを混ぜたり、形を整えたりし、一緒につくってみて下さい。

【材料(子ども4人分)】

鶏挽き肉	100g
木綿豆腐	1/3丁
玉葱	1/6個(みじん切り)
にんにく	1/8片(すりおろし)チューブなら小さじ1/4
生姜	小さじ1(すりおろし汁)
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ3
ケチャップ	適量

【作り方】

- ① 玉葱はみじん切り(なるべく細かく)にし、にんにくはすりおろしておく。
- ② 生姜はすりおろし、すりおろし汁をつくる。
- ③ 鶏挽き肉、木綿豆腐、玉葱、にんにく、生姜のすりおろし汁、塩、こしょう、片栗粉を全て合わせよく混ぜる。豆腐はなるべく形を残さないようにつぶす。
- ④ ③を8等分にし、ナゲットの形に整える。(やわらかく形成しにくいですが、焼くとしっかりします。)
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで12〜15分焼く。
- ⑥ お好みでケチャップをかけてできあがり。

今月の旬の食材…レタス、モロヘイヤ、いんげん、枝豆、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、おくら、とうもろこし、ピーマン、きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、生姜、しそ、絹さや、ぎんなん、パプリカ、チンゲン菜、パインアップル、シークワァーサー、桃、すもも、巨峰、梨、デラウェア、スイカ、ブルーベリー、カマス、イワシ

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	土	きのこスパゲティー きゅうりとツナのサラダ チーズ オニオンスープ みかん缶	赤ちゃんせんべい 国産果汁のりんごゼリー 牛乳	スパゲティー	ベーコン、チーズ ツナ、牛乳	えのき、椎茸、しめじ、きゅうり 人参、コーン、玉葱、パセリ みかん缶	芋類
3	月	ハヤシライス キャベツサラダ 大根スープ(大根・えのき・ベーコン)	おこめのすなつく ヨーグルトコーンフレーク 31日:アイスクリーム添え 牛乳	精白米 コーンフレーク 31日:アイスクリーム	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、コーン 大根、えのき、フルーツ缶、果物	海藻類
4	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ)	さくさくポンせん ゆかりおにぎり 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 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、パセリ 椎茸、えのき、しめじ、ゆかり 果物	豆類
5	水	ごはん 豆腐入りハンバーグ もやしの彩り和え 豚汁(豚肉・人参・大根・ごぼう・こんにゃく・葱)	ソフトせんべい レーズン蒸しパン 牛乳	精白米、バター ホットケーキミックス	豚挽き肉、木綿豆腐 豚肉、牛乳	玉葱、もやし、人参、チンゲン菜 大根、ごぼう、こんにゃく、葱 レーズン、果物	海藻類
6	木	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	英字ビスケット 塩ラーメン 牛乳	精白米、パン粉 小麦粉、ごま、中華麺	カジキ、豚肉 牛乳	青のり、人参、もやし、玉葱 かぼちゃ、キャベツ、コーン 葱、果物	きのこ類
7	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 おくらのおかか和え 味噌汁(冬瓜・しめじ)	カルテツウエハース ミロトースト 牛乳	精白米、食パン バター	生揚げ、鶏挽き肉 かつお節、ミロ、牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 おくら、きゅうり、冬瓜、しめじ 果物	芋類
8	土	豚肉チャーハン わかめサラダ 豆腐スープ(豆腐・人参・椎茸)	動物ビスケット 豆乳ドーナッツ 牛乳	精白米	豚挽き肉、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、わかめ きゅうり、椎茸、パイン缶	淡色野菜
11	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 焼きナゲット コールスロー 冬瓜スープ(冬瓜・えのき)	ふわふわチップ 鮭おにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米、ごま	鶏挽き肉、鶏肉 木綿豆腐 鮭フレーク、牛乳	玉葱、にんにく、生姜、人参 キャベツ、コーン、冬瓜 えのき、果物	海藻類
12	水	ごはん 豚肉と野菜のカレー風味炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ・葱)	えびまるせん とうもろこし &ゴーヤチップ 牛乳	精白米、マヨドレ	豚肉、ハム、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、しめじ かぼちゃ、きゅうり、わかめ 葱、なめこ、とうもろこし ゴーヤ、果物	豆類
13	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ひじきサラダ すまし汁(豆腐・しめじ・葱)	胚芽スティック 焼きそば 牛乳	精白米、焼きそば麺	カジキ、チーズ 絹ごし豆腐 豚挽き肉、牛乳	ひじき、人参、きゅうり、しめじ 葱、キャベツ、もやし、ピーマン 果物	芋類
14	金	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ(チンゲン菜・きくらげ)	紫いもチップ きなこトースト 牛乳	精白米、春雨 食パン、バター	豚肉、ハム きなこ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、筍、生姜 にんにく、きゅうり、チンゲン菜 きくらげ、果物	海藻類
24	月	ネバネバ丼 豚肉と野菜の炒め物 味噌汁(なす・しめじ)	サクッとあられ 豆乳プリン 牛乳	精白米、あんこ	挽きわり納豆、豚肉 豆乳、きなこ 豆乳ホイップ、牛乳	モロヘイヤ、コーン、おくら、海苔 キャベツ、もやし、人参、玉葱 なす、しめじ、果物	芋類
26	水	《誕生会メニュー》 彩りそうめん ゆで豚のごま味噌和え 豆菜サラダ	赤ちゃんせんべい フルーツゼリー&すいか 牛乳	そうめん、ごま	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	キャベツ、人参、もやし、小松菜 コーン、フルーツ缶、すいか オレンジ、りんごジュース果物	きのこ類

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、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)