



10がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜お月見まんじゅう〜」

今回は、1日(木)の「お月見まんじゅう」を紹介したいと思います。

お月見では、ススキや収穫した野菜や果物をお供えします。ススキは秋の七草のひとつで、神様が休憩し魔除け効果のある植物と言われています。野菜や果物をお供えするのは、その時期に収穫した野菜や果物に感謝するという意味があります。お子様とは芋をつぶしたり、まんじゅうを丸めたりし、一緒に作っててください。

【材料(子ども4人分)】

ホットケーキミックス	100g
牛乳	50g
さつまい	60g
あんこ(白)	30g
※砂糖	15g

【作り方】

- ① さつまいを蒸し、つぶす。
- ② ①とあんこ(白)を混ぜ4等分にし、丸める。あんこ(白)が無ければ、①と※砂糖(15g)を混ぜ、4等分にし、丸める。
- ③ ホットケーキミックスに牛乳を少しずつ加えながら捏ねる。
- ④ 耳たぶくらいの固さになったら4等分にし、②を包み丸める。
- ⑤ 10〜15分蒸したら出来上がり。

今月の旬の食材…人参、さつまいも、里芋、松茸、椎茸、しめじ、舞茸、ぎんなん、なめこ、栗、りんご、すだち、柿、梨、洋梨、カツオ、サケ、サバ、サンマ、サワラ

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	木	《お月見メニュー》 おいもごはん お月見ハンバーグ ほうれん草とツナのサラダ すまし汁(麩・えのき・わかめ) 果物	ふわふわチップ お月見まんじゅう 牛乳	精白米、さつまい ごま、麩、あんこ ホットケーキミックス	豚挽き肉、木綿豆腐 卵、ツナ、きなこ 牛乳	人参、玉葱、ほうれん草 コーン、えのき、わかめ、果物	淡色 野菜
2	金	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 果物	サクッとあられ シュガートースト 牛乳	精白米、マヨドレ ごま、じゃが芋 食パン、バター	豚肉、牛乳	玉葱、生姜、ひじき、きゅうり 人参、コーン、しめじ、果物	豆類
3	土	ひじきチャーハン わかめサラダ もやしスープ(にら・もやし) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米	鶏挽き肉、ハム 牛乳	玉葱、人参、いんげん、わかめ きゅうり、コーン、もやし にら、パイン缶	芋類
5	月	あんかけ丼 きゅうりサラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん) 果物	おこめのすなっく きなこマカロニ 牛乳	精白米、春雨 マヨドレ、マカロニ	豚肉、ハム きなこ、牛乳	玉葱、人参、絹さや きゅうり、コーン、かぼちゃ いんげん、果物	きのこ 類
6	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	ソフトせんべい ゆかりおにぎり 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 バター、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー トマト缶、マッシュルーム パセリ、えのき、しめじ、椎茸 ゆかり、果物	豆類
7	水	ごはん 豚肉と野菜のカレー風味炒め さつまいの甘煮 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) 果物	えびまるせん りんごケーキ 牛乳	精白米、さつまい ジャム ホットケーキミックス	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	もやし、キャベツ、玉葱、人参 しめじ、なめこ、葱、果物	緑黄色 野菜
8	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ひじきサラダ すまし汁(えのき・玉葱) 果物	さくさくポンせん きつねうどん 牛乳	精白米、うどん	カジキ、チーズ 油揚げ、牛乳	ひじき、きゅうり、人参、えのき 玉葱、白菜、葱、果物	芋類
9	金	ごはん 春巻き もやしナムル コーンわかめスープ(わかめ・コーン・ごま) 果物	9日:きなこウエハース 23日:カルテツウエハース ミロトースト 牛乳	精白米、春雨 春巻きの皮、ごま 食パン、バター、ミロ	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、果物	豆類
10	土	焼きそば 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・ベーコン)みかん缶	赤ちゃんせんべい ビスコ 牛乳	焼きそば麺、ごま じゃが芋	豚肉、ベーコン 牛乳	人参、キャベツ、もやし ピーマン、大根、きゅうり 玉葱、みかん缶	きのこ 類
12	月	ハヤシライス 豆菜サラダ もやしスープ(もやし・人参・椎茸) 果物	胚芽スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ベーコン 大豆、牛乳 ヨーグルト	玉葱、小松菜、人参、コーン もやし、椎茸、フルーツ缶、果物	芋類
13	火	ジャムパン(いちご・マーメイド) 鶏肉のコーンマヨ焼き 人参サラダ キャベツスープ(キャベツ・ベーコン) 果物	カリポテスナック 塩昆布おにぎり 牛乳	食パン、ジャム マヨドレ ごま、精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、コーン、パセリ、人参 もやし、キャベツ、塩昆布、果物	豆類
14	水	ごはん 大根と鶏肉の煮物 そぼろ納豆 味噌汁(白菜・えのき) 果物	赤ちゃんせんべい 大学芋 牛乳	精白米、さつまい ごま	鶏肉、ひきわり納豆 かつお節、牛乳	大根、人参、椎茸、絹さや 切干大根、きざみ昆布、白菜 えのき、果物	緑黄色 野菜
15	木	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	紫いもチップ きのこスパゲティ 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	サワラ、油揚げ ベーコン、牛乳	ほうれん草、人参、もやし 大根、えのき、しめじ 椎茸、果物	芋類
28	水	《誕生会メニュー》 チキンピラフ コロコロサーモンコロケ キャベツときゅうりのサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい 和風パフェ 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、パン粉、紫芋 さつまい、あんこ コーンフレーク ホットケーキミックス	鶏挽き肉 鮭フレーク ベーコン、牛乳 豆乳ホイップ	玉葱、人参、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン ミニトマト、えのき、果物	海藻類
30	金	《ハロウィンメニュー》 ケチャップライス タンドリーチキン ポテトサラダ パンプキンスープ 果物	サクッとあられ かぼちゃケーキ 麦茶	精白米、じゃが芋 マヨドレ、バター、米粉 ホットケーキミックス	鶏挽き肉、鶏肉 ヨーグルト、牛乳	玉葱、海苔、にんにく、きゅうり 人参、コーン、ミニトマト かぼちゃ、パセリ、果物	豆類

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: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)