



# 9がつのこんだて



## 「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜魚のフレーク焼き〜」

今回は、1日・15日・29日(火)の「魚のフレーク焼き」を紹介したいと思います。

「魚のフレーク焼き」は人気の献立です。コーンフレークの衣のザクザク・カリカリとした食感がおもしろく、油を使わず手軽に作れるのに、まるで揚げ物のような満足感のあるひと品です。魚はクセのない白身魚を使うのがおすすめです。お子様とはコーンフレークを砕いたり、まぶしたりし、一緒につくってみて下さい。

### 【材料(子ども4人分)】

カジキの切り身	4切れ(圓では1切れ30~40g)
酒	大さじ2
小麦粉(米粉)	大さじ3
水	大さじ4
コーンフレーク	40g(甘くないもの)
バター	5g
ケチャップ	適量

### 【作り方】

- ① カジキ・酒をビニール袋に入れ、15~20分間漬けておき、臭みをとる。
- ② コーンフレークを形が少し残るくらいに砕いておく。
- ③ ①を水溶き小麦粉(米粉)にくぐらせたあと、②をまぶす。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を両面焼く。  
(圓では、180℃のオーブンで10~15分間焼いています。)
- ⑤ お好みでケチャップをつけて出来上がり。

今月の旬の食材…モロヘイヤ、オクラ、冬瓜、しそ、さつま芋、里芋、椎茸、しめじ、ぎんなん、なめこ、パイナップル、栗、桃、巨峰、柿、いちじく、イワシ  
カツオ、サンマ、サケ

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 15 29	火	ぶどうパン 魚のフレーク焼き ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	ねじりん棒 わかめおにぎり 牛乳	ぶどうパン、米粉 コーンフレーク 精白米	カジキ、牛乳	ブロッコリー、えのき、しめじ 玉葱、パセリ、わかめ、果物	緑黄色 野菜
2 16 30	水	ごはん 生揚げの五目煮 きゅうりとちくわの酢の物 味噌汁(玉葱・かぼちゃ) 果物	ソフトせんべい フルーツポンチ 牛乳	精白米	生揚げ、鶏肉 ちくわ、牛乳	人参、大根、筍、こんにゃく きゅうり、わかめ、かぼちゃ、玉葱 りんご、すいか、バナナ キウイフルーツ、みかん缶 パイン缶、果物	芋類
3 17	木	ごはん ツナハンバーグ ミックスベジタブル きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	おこめのすなっく ベーコントマトマカロニ 牛乳	精白米 じゃが芋、マカロニ	ツナ、豚挽き肉 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、コーン、いんげん 椎茸、えのき、しめじ、パセリ トマト缶、ブロッコリー、果物	豆類
4 18	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) 果物	サクッとあられ クリームチーズトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、ごま、バター 食パン	豚肉、絹ごし豆腐 クリームチーズ 牛乳	人参、玉葱、絹さや、白滝 ひじき、きゅうり、なめこ 葱、果物	緑黄色 野菜
5 19	土	鮭チャーハン もやしナムル 中華スープ(チンゲン菜・きくらげ) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーナつつ 牛乳	精白米	鮭フレーク ハム、牛乳	玉葱、人参、いんげん、もやし きゅうり、チンゲン菜、きくらげ パイン缶	芋類
7	月	豚丼 大根サラダ 味噌汁(生揚げ・しめじ) 果物	ふわふわチップ 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	豚肉、ハム 生揚げ、牛乳 ヨーグルト	人参、玉葱、椎茸、筍、絹さや 大根、きゅうり、しめじ フルーツ缶、果物	緑黄色 野菜
8	火	ジャムパン(いちご・りんご) マカロニグラタン 人参サラダ キャベツスープ(キャベツ・ベーコン) 果物	えびまるせん 焼きおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 米粉、マカロニ バター、ごま、精白米	鶏肉、チーズ ベーコン 豆乳、牛乳	玉葱、ブロッコリー マッシュルーム、人参、もやし キャベツ、果物	海藻類
9	水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(冬瓜・えのき) 果物	赤ちゃんせんべい そうめん 牛乳	精白米、そうめん	鶏肉、ハム 牛乳	生姜、ほうれん草、人参 もやし、海苔、冬瓜、えのき きゅうり、ミニトマト、果物	豆類
10 24	木	ごはん 魚の西京焼き ひじきのごまマヨサラダ けんちん汁 (豚肉・人参・大根・ごぼう・葱・里芋・こんにゃく) 果物	さくさくボンせん ミロ蒸しパン 牛乳	精白米、ごま、マヨドレ 里芋、バター、ミロ ホットケーキミックス	鮭、豚肉 牛乳	ひじき、人参、きゅうり コーン、大根、ごぼう、葱 こんにゃく、果物	きのこ 類
11 25	金	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ コーンわかめスープ 果物	胚芽スティック ピザトースト 牛乳	精白米、春雨 食パン	豚挽き肉、木綿豆腐 ハム、チーズ、牛乳	葱、にら、生姜、きゅうり、人参 わかめ、コーン、玉葱 ピーマン、果物	芋類
12 26	土	焼うどん さつま芋サラダ チーズ すまし汁(玉葱・わかめ) 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	うどん、さつま芋 マヨドレ	豚肉、ハム チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし きゅうり、玉葱、わかめ みかん缶	豆類
14 28	月	チキンカレー 豆菜サラダ モロヘイヤスープ(モロヘイヤ・えのき) 果物	紫いもチップ オレンジゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋	鶏肉、ベーコン 大豆、牛乳	玉葱、人参、小松菜、コーン モロヘイヤ、えのき、みかん缶 オレンジ、オレンジジュース 果物	海藻類
23	水	《誕生会メニュー》 三色のり巻き 鶏肉の照り焼き もやしの彩和え すまし汁(麩・三つ葉・えのき) 果物	赤ちゃんせんべい 巨峰パフェ 牛乳	精白米、マヨドレ、麩 コーンフレーク、ジャム ホットケーキミックス	ツナ、ひきわり納豆 鶏肉、牛乳 豆乳ホイップ	きゅうり、ゆかり、海苔、もやし 人参、ほうれん草、えのき 三つ葉、巨峰、果物	芋類

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)