



# 12がつのこんだて



## 「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜豆腐入りメンチカツ〜」

今回は、2日・16日(水)の「豆腐入りメンチカツ」を紹介したいと思います。

豆腐は昔から、精進料理として食していた僧侶や、多く摂っていた地方に長寿者が多いことから、長寿食といわれてきました。最近では、癌や生活習慣病などの発症の抑制や回復に役立つ食品です。また健康の維持・増進に有効な食品(機能性食品)として注目されています。お子様とは挽き肉と豆腐を捏ねたり、形成したりなどし、一緒に作ってみて下さい。

### 【材料(子ども4人分)】

木綿豆腐	1/5丁	パン粉	30g
豚挽き肉	100g	揚げ油	適量
玉葱	1/4個	中濃ソース	適量
小麦粉	30g		
水(小麦粉溶き用)	40cc		

### 【作り方】

- ① 玉葱はみじん切りにし、木綿豆腐の水気をよく切る。
- ② 木綿豆腐・豚挽き肉・玉葱を混ぜ合わせ、よく捏ねる。
- ③ ②を4等分にし、形成する。
- ④ 水で溶いた小麦粉→パン粉の順に③をつける。
- ⑤ 160~170℃に熱した油でゆっくり揚げる。
- ⑥ 衣がきつね色になり、よく火が通っていれば出来上がり。

今月の旬の食材…冬キャベツ、セロリ、白菜、ほうれん草、小松菜、春菊、葱、ブロッコリー、大根、ごぼう、れんこん、にら、かぶ、山芋、カリフラワー、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	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	火	黒糖パン 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりとセロリのサラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸)	胚芽スティック おかかおにぎり 牛乳	黒糖パン、ジャム 精白米、ごま	鶏肉、かつお節 牛乳	きゅうり、セロリ、コーン えのき、しめじ、椎茸 パセリ、果物	緑黄色 野菜
2	水	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)	さくさくポンせん 人参ケーキ 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、マヨドレ ホットケーキミックス バター	豚挽き肉、木綿豆腐 牛乳	玉葱、キャベツ、人参 コーン、なめこ、わかめ、葱 オレンジジュース、果物	豆類
3	木	ごはん 魚の西京焼き ひじきサラダ すまし汁(えのき・玉葱)	畑の-snack お好み焼き 牛乳	精白米、小麦粉 マヨドレ	カジキ、豚挽き肉 牛乳	ひじき、人参、きゅうり、えのき 玉葱、キャベツ、コーン 青のり、果物	芋類
4	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	おこめのすなっく 2色ごまトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、バター、食パン	生揚げ、鶏挽き肉 牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ほうれん草、もやし、海苔、果物	魚介類
5	土	コーン五目ラーメン わかめサラダ チーズ	赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳	中華麺	豚挽き肉、ハム チーズ、牛乳	コーン、もやし、人参、葱、白菜 わかめ、きゅうり、みかん缶	芋類
7	月	鶏丼 さつま芋の甘煮 味噌汁(白菜・えのき)	ソフトせんべい きなこマカロニ 牛乳	精白米、さつま芋 マカロニ	鶏肉、きなこ 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 白菜、えのき、果物	緑黄色 野菜
8	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 人参サラダ 味噌汁(わかめ・豆腐)	サクッとあられ レーズン蒸しパン 牛乳	精白米、ごま、バター ホットケーキミックス	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	玉葱、人参、もやし、わかめ レーズン、果物	淡色 野菜
9	水	あんこパン&いちごジャムパン ミートポテトグラタン 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)	赤ちゃんせんべい 五平餅 牛乳	食パン、あんこ、ジャム じゃが芋、精白米 もち米、ごま	豚挽き肉、チーズ ベーコン、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、トマト缶 ブロッコリー、しめじ、えのき かぶ、かぶの葉、果物	豆類
10	木	ごはん 魚の照り焼き ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(大根・しめじ)	紫いもチップ 焼きそば 牛乳	精白米、マヨドレ ごま、焼きそば麺	サワラ、豚肉 牛乳	ひじき、人参、きゅうり、コーン 大根、しめじ、キャベツ、もやし 果物	豆類
11	金	ごはん 筑前煮 もやしのゆかり和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	野菜スナック シュガートースト 牛乳	精白米、食パン バター	鶏肉、牛乳	筍、人参、ごぼう、れんこん こんにやく、いんげん、もやし ゆかり、キャベツ、えのき、果物	芋類
12	土	鮭チャーハン 春雨サラダ わかめスープ(わかめ・コーン・葱)	動物ビスケット 豆乳どーナッツ 牛乳	精白米、春雨 ごま	鮭フレーク、ハム 牛乳	玉葱、人参、いんげん、きゅうり わかめ、コーン、葱、果物	きのこ 類
14	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)	カルテツウエハース 14日:ヨーグルトコーンフレーク 28日:年越しうどん 牛乳	精白米 14日:コーンフレーク 28日:うどん、麩	豚肉、ベーコン 大豆、牛乳 14日: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 28日:ほうれん草	芋類
17	木	《もちつきメニュー》※ 雑煮 魚の西京焼き ごはん	畑の-snack きなこおはぎ 牛乳	精白米、もち米 あんこ	カジキ、鶏肉 かまぼこ、きなこ 牛乳	大根、人参、筍、椎茸、果物	緑黄色 野菜
23	水	《誕生会メニュー》 ハンバーガー スパゲティサラダ 白菜スープ(白菜・人参・しめじ)	赤ちゃんせんべい ミロバナナパフェ 牛乳	パンズパン、マヨドレ スパゲティ、バター ホットケーキミックス	豚挽き肉、木綿豆腐 ツナ、ミロ、牛乳 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、きゅうり、人参 コーン、白菜、しめじ、バナナ 果物	芋類
25	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)	◎星っこせんべい クリスマスパイ 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨドレ、マカロニ パイシート、ジャム	ツナ、鶏肉 ベーコン、牛乳	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 キウイフルーツ、バナナ オレンジジュース、果物	豆類

※は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc) ◎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)

※は、1・2・3歳児は誤嚥防止の為、もち無しの雑煮です。4・5歳児はもち入りの雑煮の為、ごはんの提供はありません。

☆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	ミレービスケット、ひじきスティック、動物ビスケット 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)