



1がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～栄養きんぴら～」

今回は、7日・21(木)の「栄養きんぴら」を紹介したいと思います。

人参やごぼう、れんこん・大根・生姜などの冬が旬である「根菜類」は、体を温めてくれます。根菜類は、土の中で成長する為、水分が少なく、ビタミンC、Eや鉄などをはじめとするミネラルが豊富に含まれています。これらの栄養素は血行を良くし、血液や筋肉を作り、体温を一定に保つためには必要不可欠と言えるタンパク質の働きを活発にします。お子様と野菜の皮むきをするなどし、一緒に作ってみて下さい。

【材料】(子ども4人分)

豚肉	60g(細切り)	ちくわ	20g(半月スライス)
人参	30g(千六本切り)	ごぼう	30g(千六本切り)
白滝	20g(2-3cm)	椎茸	1個(スライス)
いんげん	2本(斜めスライス)	れんこん	30g(いちよう切り)
ごま油	小さじ1(5g)	醤油	大さじ1(15g)
みりん	大さじ1(15g)	いりごま(白)	少々

【作り方】

- ① 野菜、豚肉を切る。
- ② 鍋にごま油を入れ、豚肉、ごぼう、人参を炒める。
- ③ ②によく火が通ったら、残りの野菜を入れ、炒める。
- ④ 醤油、みりんで調味し、よく絡んできたら、ごまをまぶして出来上がり。

今月の旬の食材…菜の花、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、蓮根、山芋、にら、カリフラワー、水菜、かぶみかん、ぼんかん、いよかん、レモン、いちご、キウイフルーツ、サワラ、タラ、ブリ、ワカサギ

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	
4月18日		ツナカレーライス 大豆とひじきのサラダ 大根スープ(大根・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、じゃが芋 コーンフレーク	ツナ、大豆 ヨーグルト、牛乳	人参、玉葱、ひじき、コーン 大根、椎茸、フルーツ缶、果物	肉類
5月19日	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(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	おこめのすなっく 鮭おにぎり 牛乳	黒糖パン バター、じゃが芋 精白米、ごま	鶏肉、牛乳 鮭フレーク	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、果物	豆類
6月20日	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のごま酢和え 味噌汁(小松菜・なめこ) 果物	サクッとあられ 肉味噌うどん 牛乳	精白米、ごま うどん	鶏肉、豚挽き肉 牛乳	白菜、人参、小松菜、なめこ 玉葱、きゅうり、果物	海藻類
7月21日	木	ごはん 魚のパン粉焼き 栄養きんぴら すまし汁(玉葱・わかめ) 果物	紫いもチップ 7日:七草粥 21日:レーズン蒸しパン 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま 21日:ホットケーキミックス	カジキ、豚肉 ちくわ、牛乳	青のり、人参、ごぼう、白滝 蓮根、椎茸、いんげん、玉葱 わかめ、果物 7日:七草、21日:レーズン	豆類
8月22日	金	ごはん チンジャオロース 中華風サラダ チンゲン菜スープ (チンゲン菜・きくらげ・コーン) 果物	英字ビスケット 8日:おしるこ ※ 22日:クリームチーズ 牛乳 トースト	精白米、ごま 8日:あんこ、もち ※ 22日:食パン、バター	豚肉、牛乳 22日:クリームチーズ	人参、玉葱、いんげん カリフラワー、ブロッコリー えのき、キャベツ、わかめ、果物	芋類
9月23日	土	焼きそば 大根サラダ チーズ コンソメスープ(玉葱・えのき) みかん缶	赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 牛乳	焼きそば麺、ごま	豚挽き肉、ベーコン チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし 大根、きゅうり、玉葱、えのき みかん缶	海藻類
12月26日	火	ジャムパン(いちご・あんず) ミートローフ カリフラワーのサラダ キャベツスープ(キャベツ・えのき) 果物	ソフトせんべい わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米	豚挽き肉 鶏挽き肉、牛乳	人参、玉葱、いんげん カリフラワー、ブロッコリー えのき、キャベツ、わかめ、果物	魚介類
13月	水	ごはん 鶏つくね鍋 かぼちゃの甘煮 果物	赤ちゃんせんべい きなこマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ	鶏挽き肉 焼き豆腐 きなこ、牛乳	白菜、生姜、えのき、葱 白滝、水菜、人参、かぼちゃ 果物	芋類
14月28日	木	ごはん 魚の磯辺揚げ 人参サラダ 具だくさん味噌汁 (大根・人参・葱・ごぼう・里芋・しめじ) 果物	カルテツウエハース いももちチーズ 牛乳	精白米、小麦粉、ごま 里芋、じゃが芋、上新粉	カジキ、牛乳 チーズ	青のり、人参、もやし、大根 葱、ごぼう、しめじ、果物	豆類
15月29日	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(葱・豆腐・なめこ) 果物	えびまるせん ミロトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、ごま 食パン、バター、ミロ	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	人参、玉葱、絹ごし豆腐、白滝 ひじき、きゅうり、なめこ 葱、果物	魚介類
16月30日	土	ツナチャーハン わかめサラダ 中華スープ(春雨・人参・きくらげ・ごま) パイン缶	動物ビスケット 豆乳ドーナッツ 牛乳	精白米、ごま、春雨	ツナ、牛乳	玉葱、人参、椎茸 わかめ、コーン、きゅうり きくらげ、パイン缶	芋類
25月	月	マーボー丼 もやしのナムル わかめスープ(わかめ・えのき・ごま) 果物	さくさくポンせん りんごケーキ 牛乳	精白米、ごま ジャム、バター ホットケーキミックス	豚挽き肉 木綿豆腐、牛乳	葱、にら、もやし、人参 ほうれん草、わかめ えのき、果物	魚介類
27月	水	《誕生会メニュー》 ピラフ 煮込みハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ 白菜スープ(白菜・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい オレンジパフェ 牛乳	精白米、バター 米粉 ジャム、コーンフレーク	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン 豆乳ホイップ、牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム パセリ、トマト缶、ブロッコリー しめじ、えのき、白菜 みかん缶、オレンジ、果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は、1・2・3歳児は誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

☆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)