



# 5がつのこんだて



## 「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜春のケーキサレ〜」

今回は、19日(水)のおやつ「春のケーキサレ」を紹介します。

ケーキサレとは、「sale(サレ)=塩」の「cake(ケーキ)=ケーキ」という意味で、フランス料理の一種です。野菜や肉などの具材を入れて作る塩を使った「甘くない惣菜ケーキ」のことを言います。欧米では、おやつとしてだけでなくおかずとしても食べられています。中の具材は、旬の野菜やお好みの具材を入れることでアレンジも効き、自由に楽しむことができます。お子様とは具材を混ぜるなどし、一緒に作ってみてください。

### 【材料(子ども4人分)】

ホットケーキミックス	…80g	塩	…ひとつまみ
牛乳(豆乳または水)	…80ml	油	…小さじ1
アスパラガス	…中1本		
ウインナー	…2本		
じゃが芋	…1/6個		

### 【作り方】

- ① アスパラ、ウインナーは5mm幅、じゃが芋は1cm角に切る。
- ② ①をレンジ500wで2分間温め、熱を通し、柔らかくしておく。
- ③ ホットケーキミックスに牛乳、油、塩を入れよく混ぜた後、②と一緒に混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップや好きな型に入れ、180℃のオーブンで10~15分焼く。生地が竹串につかなくなったら出来上がり。

※ホットケーキミックスが食べられない場合は、米粉ホットケーキ(米粉:ベーキングパウダー:水=9:1:10)を焼き、使用する。

今月の旬の食材…春キャベツ、三つ葉、筍、ふき、アスパラガス、そら豆、にんにく、新じゃが芋、椎茸、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、びわ、グレープフルーツ、アジ、イサキ、カツオ、キビナゴ、サワラ、メバル

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	土	あんかけ丼 きゅうりとコーンのサラダ チーズ 味噌汁(玉葱・えのき) パイン缶	赤ちゃんせんべい カップケーキ 牛乳	精白米、春雨	豚挽き肉、ツナ チーズ、牛乳	玉葱、人参、絹さや、きゅうり コーン、えのき、パイン缶	芋類
6	木	《こどもの日メニュー》 ツナピラフ 兜ハンバーグ 三色サラダ 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 かしわ餅風まんじゅう 麦茶	精白米、春巻きの皮 米粉、あんこ バター、小麦粉	ツナ、豚挽き肉 木綿豆腐 ベーコン	人参、パセリ、玉葱、キャベツ きゅうり、えのき、抹茶、果物	緑黄色 野菜
7 21	金	ごはん 新じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(キャベツ・豆腐) 果物	リッツクラッカー ミロトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、食パン、ミロ バター	鶏挽き肉 絹ごし豆腐 牛乳	玉葱、椎茸、筍、グリーンピース ほうれん草、人参、キャベツ 果物	海藻類
8 22	土	豚肉チャーハン もやしのナムル 春雨スープ(春雨・にら・きくらげ) みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーナッツ 牛乳	精白米、ごま、春雨	豚挽き肉、ハム 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、もやし きゅうり、にら、きくらげ みかん缶	芋類
10 24	月	マーボー丼 チンゲン菜のサラダ コーンわかめスープ 果物	ソフトせんべい ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚挽き肉 ベーコン ヨーグルト、牛乳	葱、にら、生姜、チンゲン菜 人参、わかめ、コーン フルーツ缶、果物	きのこ 類
11 25	火	黒糖パン 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーときのこのサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	胚芽スティック 鮭おにぎり 牛乳	黒糖パン マヨドレ、精白米 ごま	鶏肉、鮭フレーク 牛乳	コーン、玉葱、パセリ ブロッコリー、えのき、しめじ キャベツ、人参、果物	豆類
12	水	ごはん ツナハンバーグ ひじきのごまマヨサラダ 若竹汁(筍・わかめ・えのき) 果物	赤ちゃんせんべい じゃがバター 牛乳	精白米、マヨドレ、ごま じゃが芋、バター	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、ひじき、人参、きゅうり コーン、筍、わかめ、えのき 青のり、果物	豆類
13 27	木	わかめごはん 魚の照り焼き 人参サラダ 具だくさん味噌汁(大根・玉葱・油揚げ・しめじ) 果物	えびまるせん ベーコントマトマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ	カジキ、油揚げ ベーコン、牛乳	わかめ、人参、もやし、大根 玉葱、しめじ、トマト缶 ブロッコリー、果物	芋類
14 28	金	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	サクッとあられ きなこトースト 牛乳	精白米、食パン バター	豚肉、きなこ 牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 にら、葱、なめこ、わかめ 果物	緑黄色 野菜
17 31	月	カレーライス 豆菜サラダ きのこのスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	さくさくポンせん オレンジゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、小松菜、コーン 椎茸、えのき、しめじ みかん缶、オレンジジュース 果物	海藻類
18	火	あんこパン&いちごジャムパン 鶏肉のトマト煮 そら豆入りポテトサラダ 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	英字ビスケット 塩昆布おにぎり 牛乳	食パン、あんこ、ジャム じゃが芋、マヨドレ 精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、コーン そら豆、大根、塩昆布、果物	淡色 野菜
19	水	ごはん 鶏つくね焼き ひじきサラダ すまし汁(玉葱・しめじ) 果物	野菜スティック 春のケーキサレ 牛乳	精白米、じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏挽き肉 ウインナー、牛乳	人参、葱、ピーマン、ひじき きゅうり、しめじ、玉葱 アスパラガス、果物	豆類
20	木	筍ごはん 魚の竜田揚げ わかめサラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん) 果物	紫いもチップ 焼きそば 牛乳	精白米、焼きそば麺	カジキ、ハム 豚挽き肉、牛乳	筍、人参、椎茸、わかめ きゅうり、かぼちゃ、いんげん キャベツ、もやし、果物	芋類
26	水	《誕生会メニュー》 ホットドック ポテトカレー焼き 春野菜スティック オニオンスープ 果物	赤ちゃんせんべい フルーツケーキ 牛乳	ロールパン じゃが芋、マヨドレ ジャム ホットケーキミックス	ウインナー 豚挽き肉、チーズ 豆乳ホイップ 牛乳	キャベツ、アスパラガス、人参 スナックえんどう、玉葱 コーン、みかん缶、パイン缶 りんご、キウイフルーツ、果物	魚介類

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)