



10がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜タンドリーチキン〜」

今回は、29日(金)ハロウィンメニューの「タンドリーチキン」を紹介したいと思います。

「タンドリーチキン」は、ヨーグルトと香辛料に漬け込んだ鶏肉や羊肉を“タンドール”と呼ばれる壺型の釜で焼いた料理です。鶏肉をヨーグルトに漬けることにより、鶏肉の繊維をつなぐ膜が乳酸により溶かされて隙間ができ、柔らかくかつ隙間に肉汁が入り、ジューシーに焼き上がります。お子様とは調味料を揉み込むなどし、一緒に作ってみてください。

【材料(子ども4人分)】

鶏もも肉	8切れ(保育園では1切れ20gのもの)
塩	ひとつまみ
醤油	小さじ1
にんにく	1/8片(チューブなら1~2cm)
カレー粉	小さじ1/4
ヨーグルト	大さじ3

【作り方】

- ① にんにくをすりおろし、他の調味料と合わせる。
- ② 袋に鶏もも肉と①を入れ、揉み込む。その後15~20分漬け込む。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで15分程度、焼き目がつくまで焼いたら出来上がり。

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	
15	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 ミロトースト 牛乳	精白米、マヨドレ ごま、じゃが芋 食パン、バター、ミロ	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
16 30	土	鮭チャーハン もやしのナムル チーズ 豆腐スープ(豆腐・にら・椎茸) パイン缶	赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳	精白米	鮭フレーク、ハム 絹ごし豆腐、チーズ 牛乳	玉葱、人参、いんげん、もやし きゅうり、にら、椎茸、パイン缶	芋類
4 18	月	あんかけ丼 さつまいもの甘煮 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	紫いもチップ きなこマカロニ 牛乳	精白米、春雨 さつまいも、マカロニ	豚肉、きなこ 牛乳	玉葱、人参、絹さや、わかめ なめこ、葱、果物	緑黄色 野菜
5 19	火	黒糖パン 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	おこめのすなっく 塩昆布おにぎり 牛乳	黒糖パン、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	きのこ 類
6 20	水	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(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	えびまるせん バナナケーキ 牛乳	精白米、パン粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚挽き肉、ツナ 豆乳、牛乳	玉葱、コーン、人参、いんげん えのき、しめじ、椎茸 パセリ、バナナ、レモン、果物	海藻類
7 21	木	ごはん 魚の竜田揚げ ひじきサラダ 味噌汁(さつまいも・玉葱) 果物	畑の-snack きつねうどん 牛乳	精白米、さつまいも うどん	カジキ、油揚げ 牛乳	生姜、ひじき、きゅうり 人参、玉葱、白菜、葱、果物	緑黄色 野菜
8 22	金	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め もやしの彩り和え すまし汁(豆腐・わかめ) 果物	さくさくポンせん シュガートースト 牛乳	精白米、食パン バター	鶏肉、絹ごし豆腐 牛乳	キャベツ、人参、椎茸 ピーマン、もやし、にら わかめ、果物	芋類
9 23	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	動物ビスケット 豆乳どーナっつ 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 大根、きゅうり、玉葱、みかん缶	きのこ 類
11 25	月	ハヤシライス 豆菜サラダ 大根スープ(大根・人参・椎茸) 果物	ソフトせんべい ふかし芋&プルーン 牛乳	精白米、さつまいも	豚肉、ベーコン 大豆、牛乳	玉葱、小松菜、人参、コーン 大根、椎茸、プルーン、果物	淡色 野菜
12 26	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) ミートローフ ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	野菜スティック たぬきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 揚げ玉、精白米	鶏挽き肉、豚挽き肉 牛乳	玉葱、人参、いんげん、えのき しめじ、ブロッコリー、パセリ 青のり、果物	豆類
13	水	ごはん 大根と鶏肉の煮物 そぼろ納豆 味噌汁(白菜・油揚げ) 果物	赤ちゃんせんべい 二色おはぎ(きなこ・ごま) 麦茶	精白米、もち米 あんこ、ごま	鶏肉、ひきわり納豆 かつお節、油揚げ きなこ	大根、人参、椎茸、いんげん 切干大根、きざみ昆布、白菜 果物	緑黄色 野菜
14 28	木	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	カリポテスナック きのこスパゲティ 牛乳	精白米 スパゲティ	サワラ ベーコン、牛乳	ほうれん草、人参、もやし 海苔、かぼちゃ、玉葱、えのき しめじ、椎茸、果物	芋類
27	水	《誕生会メニュー》 チキンピラフ コロコロサーモンコロッケ 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 和風パフェ 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、パン粉 さつまいも、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、豆乳、牛乳 豆乳ホイップ	玉葱、人参、マッシュルーム きゅうり、コーン、えのき、果物	海藻類
29	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	きなこウエハース かぼちゃケーキ 麦茶	精白米、じゃが芋 マヨドレ、小麦粉 ホットケーキミックス	鶏挽き肉、鶏肉 ヨーグルト 豆乳、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、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、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
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)