



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、8日・22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、多く食べ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	水	ごはん 鶏つくね照り焼き マカロニサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 果物	カリポテスナック りんごケーキ 牛乳	精白米、マカロニ マヨドレ、ジャム ホットケーキミックス	鶏挽き肉、ハム 牛乳	玉葱、きゅうり、人参、コーン 白菜、しめじ、果物	海藻類
2	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) 果物	胚芽スティック お好み焼き 牛乳	精白米、小麦粉 マヨドレ	サワラ、牛乳 豚挽き肉	ひじき、きゅうり、人参 えのき、玉葱、キャベツ コーン、青のり、果物	豆類
3	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・わかめ) 果物	おこめのすなっく シュガートースト 牛乳	精白米、じゃが芋 食パン、バター	生揚げ、牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ほうれん草、もやし、海苔 わかめ、果物	魚介類
4	土	コーン五目ラーメン わかめサラダ チーズ みかん缶	赤ちゃんせんべい ミニどら焼き 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、果物	芋類
6	月	鶏井 さつまいもの甘煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 果物	畑のスナック きなこマカロニ 牛乳	精白米、さつまい マカロニ	鶏肉、油揚げ きなこ、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、白菜、えのき ピーマン、果物	海藻類
7	火	黒糖パン ポークシチュー 豆菜サラダ 果物	野菜スティック おかかおにぎり 牛乳 & チーズ	黒糖パン、じゃが芋 精白米	豚肉、ベーコン 大豆、かつお節 チーズ、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、コーン、果物	淡色野菜
8	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) 果物	赤ちゃんせんべい レーズン蒸しパン 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、バター ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚挽き肉 牛乳	玉葱、キャベツ、人参 コーン、なめこ、わかめ、葱 レーズン、果物	魚介類
9	木	ごはん 魚の煮つけ ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき) 果物	紫いもチップ いももちチーズ 牛乳	精白米、マヨドレ ごま、じゃが芋	カジキ チーズ、牛乳	生姜、ひじき、人参、きゅうり コーン、キャベツ、えのき 青のり、果物	豆類
10	金	わかめごはん 豚肉の生姜焼き 人参サラダ 味噌汁(大根・生揚げ) 果物	ソフトせんべい クリームチーズトースト 牛乳	精白米、ごま バター、食パン	豚肉、生揚げ クリームチーズ 牛乳	わかめ、生姜、玉葱、人参 もやし、大根、果物	芋類
11	土	鮭チャーハン 春雨サラダ コーンわかめスープ パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーナつつ 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 パイン缶	きのこ類
13	月	ハヤシライス 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・ベーコン) 果物	きなこウエハース ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、ブロッコリー、えのき しめじ、キャベツ、フルーツ缶 果物	緑黄色野菜
14	火	ごはん 鶏肉のマーレード焼き きゅうりとツナのサラダ 味噌汁(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	サクッとあられ 14日:ゆかりおにぎり 28日:年越しうどん 牛乳	精白米、ジャム 28日:うどん、麩	鶏肉、ツナ、牛乳 28日:かまぼこ	きゅうり、人参、コーン、かぶ かぶの葉、しめじ、果物 14日:ゆかり 28日:ほうれん草	豆類
15	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) 果物	ねじりん棒 ミロバナナパフェ 牛乳	バンズパン、マヨドレ スパゲティ ホットケーキミックス	豚挽き肉、木綿豆腐 ツナ、豆乳ホイップ ミロ、牛乳	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
24	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) 果物	◎ミニハートせんべい トナカイケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 マカロニ ホットケーキミックス バター	豚挽き肉、鶏肉 マヨドレ、ベーコン 豆乳ホイップ、牛乳	人参、ピーマン、玉葱 レモン、きゅうり、コーン ブロッコリー、ミニトマト いちご、果物	海藻類

は1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

◎は全園児クリスマス会中のおやつです。(＋りんごジュース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、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)