



11がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜菊花蒸ししゅうまい〜」

15日(火)の「菊花蒸ししゅうまい」を紹介したいと思います。

【材料】(子ども4人分)

豚挽き肉	120g	玉葱	2/3個
生姜(汁)	小さじ1	砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1	醤油	大さじ2
片栗粉	大さじ1	ごま油	小さじ1
しゅうまいの皮	10~20枚	コーン	12粒

【作り方】

- ① 玉葱をみじん切りにする。しゅうまいの皮は、横半分につけてから、縦に5mm幅に切る。
- ② 蒸し器を準備し、水を張って沸騰させる。
- ③ しゅうまいの皮、コーン以外の材料をボウルなどに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ 12等分し丸める。
- ⑤ ①のしゅうまいの皮を周りにつけ、上にコーンを飾る。
- ⑥ ②の蒸し器に間隔をあけて並べ、10~12分間蒸して出来上がり。

今月の旬の食材…白菜、ほうれん草、春菊、れんこん、さつま芋、里芋、山芋、椎茸、しめじ、舞茸、なめこ、りんご、みかん、レモン、柿、洋梨、ハマチ、カマス

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	ジャムパン(いちご・りんご) 鶏肉のトマト煮 コールスロー 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 わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米	鶏肉、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 キャベツ、椎茸、えのき しめじ、パセリ、わかめ、果物	芋類
2	水	《大洋社創立記念メニュー》 赤飯 鶏肉の照焼き もやしの彩り和え さつま汁(豚肉・さつま芋・さつま揚げ・人参・しめじ) 果物	ミレービスケット 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米 ごま、さつま芋 あんこ、ジャム、米粉	小豆、鶏肉、豚肉 さつま揚げ、牛乳	もやし、にら 人参、しめじ、生姜、果物	海藻類
4	金	ごはん 豆腐入りハンバーグ 栄養きんぴら 味噌汁(白菜・えのき) 果物	畑の-snack 4日:焼き芋 18日:大学芋 牛乳	精白米、パン粉 さつま芋、18日:ごま	豚挽き肉、木綿豆腐 豚肉、ちくわ、牛乳	玉葱、人参、ごぼう、白滝 椎茸、いんげん、蓮根、白菜 えのき、果物	海藻類
5	土	焼きうどん わかめサラダ チーズ すまし汁(豆腐・しめじ) みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーナつつ 牛乳	うどん	豚肉、ハム、チーズ 絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、人参、もやし、わかめ きゅうり、しめじ、みかん缶	芋類
7	月	中華丼 春雨サラダ もやしスープ(もやし・にら) 果物	野菜スティック 人参ケーキ 牛乳	精白米、春雨 ホットケーキミックス	豚肉、うずらの卵 ハム、豆乳、牛乳	人参、玉葱、白菜、椎茸 筍、きくらげ、きゅうり、もやし にら、オレンジジュース、果物	芋類
8	火	ロールパン クリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ 果物	紫いもチップ しらすおにぎり 牛乳	じゃが芋、精白米	鶏肉、ベーコン しらす、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、コーン、青のり、果物	豆類
9	水	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 さつま芋のサラダ 味噌汁(なめこ・葱・わかめ) 果物	ねじりん棒 りんごケーキ 牛乳	精白米、里芋、マヨドレ さつま芋、ジャム ホットケーキミックス	鶏肉、ハム、牛乳 豆乳	人参、蓮根、ごぼう、大根 きゅうり、なめこ、わかめ、葱 果物	魚介類
10	木	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・葱・ごぼう・こんにゃく) 果物	赤ちゃんせんべい にゅうめん 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま そうめん	カジキ、豚肉 かまぼこ、牛乳	青のり、人参、もやし、大根 葱、ごぼう、こんにゃく、椎茸 果物	豆類
11	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) 果物	カリポテスナック きなこトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、マヨドレ ごま、バター、食パン	豚肉、絹ごし豆腐 きなこ、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン なめこ、葱、果物	魚介類
12	土	ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのサラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) パイン缶	赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳	スパゲティ じゃが芋	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶 きゅうり、コーン、パセリ パイン缶	淡色 野菜
14	月	カレーライス 三色サラダ 大根スープ(大根・えのき・ベーコン) 果物	とうもろこしあられ 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	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、きゅうり、コーン 大根、えのき、フルーツ缶 果物	豆類
15	火	《七五三メニュー》 栗ごはん 菊花蒸ししゅうまい 三色なます すまし汁(麩・えのき・三つ葉) 果物	おこめのすなっく お絵描きホットケーキ 牛乳	精白米、もち米 しゅうまいの皮 ごま、麩、※はちみつ ホットケーキミックス	豚挽き肉、豆乳 牛乳	栗、玉葱、生姜、コーン 大根、人参、きゅうり えのき、三つ葉、果物	海藻類
16	水	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ほうれん草の磯和え すまし汁(わかめ・玉葱) 果物	ミレービスケット 二色スコーン 牛乳 (プレーン・ココア)	精白米 ホットケーキミックス	カジキ、チーズ ココア、豆乳牛乳	ほうれん草、人参、もやし 海苔、わかめ、玉葱、果物	きのこ 類
17	木	ごはん 筑前煮 ひじきサラダ 味噌汁(油揚げ・大根) 果物	えびまるせん きなこ揚げパン 牛乳	精白米、ドックパン	鶏肉、油揚げ きなこ、牛乳	筍、人参、れんこん、ごぼう こんにゃく、いんげん、ひじき きゅうり、大根、果物	芋類
24	木	《誕生会メニュー》 ナポリタン チキンソテー(カレー味) ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	赤ちゃんせんべい さつま芋モンブラン 牛乳	スパゲティ さつま芋、ごま、あんこ ホットケーキミックス	ウインナー、鶏肉 豆乳ホイップ、豆乳 牛乳	人参、ピーマン、玉葱 マッシュルーム、しめじ、 ブロッコリー、えのき パセリ、果物	魚介類

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は、1・2歳児はメープルシロップを提供します。

☆給食・おやつ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:510cal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570cal・たんぱく質:21.0g・脂質:18.0g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2.0mg

☆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、ミレービスケット、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、ミレービスケット、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)