



2がつのこんだて



「家族でお手軽クッキングウ〜！！ ～豆腐ガトーショコラ～」

今回は、22日(水)のチョコレートを使わない「豆腐ガトーショコラ」を紹介したいと思います。

豆腐や納豆や豆乳の原料である大豆は鉄の吸収を促進して貧血を防いでくれます。また、皮膚を丈夫にし、ニキビや口内炎なども防いでくれます。

お子様とは、粉をふるったり混ぜたりして一緒に作ってみてください。

【材料(子ども4人分)】

絹ごし豆腐	1/6丁
砂糖	大さじ3
卵	1/2個
薄力粉	大さじ5
純ココア	大さじ2
ベーキングパウダー	大さじ1
粉糖	ひとつまみ

【作り方】

- ① オーブンを170℃に予熱しておく。
- ② 絹ごし豆腐を泡立て器で混ぜる。
- ③ 更に滑らかになるようザルで濾す。
- ④ ③に砂糖、卵を加え混ぜる。
- ⑤ 薄力粉、純ココア、ベーキングパウダーをザルでふるう。
- ⑥ ⑤を④のボウルに入れ切るように混ぜる。
- ⑦ アルミカップや好きな型に入れ170℃20分で焼く。
- ⑧ 最後に粉糖をかけたら出来上がり。

今月の旬の食材…菜の花・セロリ・小松菜・ブロッコリー・大根・水菜・カリフラワー・にら・かぶ・ぼんかん・いよかん・はっさく・レモン・いちご・キウイフルーツ
清見オレンジ・サワラ・タラ・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	
15	水	ごはん 魚の味噌チーズ焼き わかめサラダ すまし汁(小松菜・しめじ) 果物	きなこウエハース 大根もち 牛乳	精白米、上新粉	カジキ、チーズ ハム、牛乳	人参、わかめ、きゅうり 小松菜、しめじ、大根、果物	豆類
16	木	ごはん ハンバーグ 三色サラダ 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	野菜スティック しょうゆラーメン 牛乳	精白米、パン粉 中華麺	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン、なると 牛乳	玉葱、きゅうり、コーン、人参 大根、わかめ、果物	芋類
3	金	《節分メニュー》 節分カレー 小松菜としらすのおかか和え いわしのつみれ汁 果物	カリポテスナック 恵方巻 麦茶	精白米、さつま芋	豚挽き肉、大豆 かつお節、しらす いわしつみれ、卵 かにかまぼこ	玉葱、ピーマン、人参 小松菜、もやし、生姜、わかめ きゅうり、海苔、果物	きのこ類
4	土	ミートソーススパゲティー 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) みかん缶	えび小判 おやつカステラ 牛乳	スパゲティー じゃが芋	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶 きゅうり、パセリ、みかん缶	海藻類
6	月	鶏丼 大根と水菜のサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) 果物	紫いもチップ りんごケーキ 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	鶏肉、牛乳、豆乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、大根、水菜 コーン、えのき、わかめ、果物	芋類
7	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物	おこめのすなっく わかめおにぎり 牛乳	黒糖パン じゃが芋、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム トマト缶、ブロッコリー、コーン カリフラワー、パセリ わかめ、果物	豆類
8	水	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	えびまるせん きのこスパゲティー 牛乳	精白米 スパゲティー	カジキ、油揚げ ベーコン、牛乳	生姜、ほうれん草、人参 もやし、海苔、大根、えのき しめじ、椎茸、果物	芋類
9	木	ごはん 八宝菜 春雨サラダ コーンわかめスープ 果物	野菜スナック アメリカンドック 牛乳	精白米、春雨、ごま ホットケーキミックス	豚肉、うずら卵、ハム 魚肉ソーセージ 牛乳、豆乳	白菜、玉葱、人参、椎茸、筍 きくらげ、きゅうり、コーン わかめ、果物	芋類
10	金	ごはん 魚の照り焼き ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・しめじ) 果物	畑のスナック ピザトースト 牛乳	精白米、ごま マヨドレ、食パン	サワラ、絹ごし豆腐 ハム、チーズ、牛乳	ひじき、人参、きゅうり、コーン しめじ、玉葱、ピーマン、果物	芋類
13	月	ハヤシライス 豆菜サラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	ねじりん棒 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、大豆、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、小松菜、人参、コーン キャベツ、フルーツ缶、果物	きのこ類
14	火	サンドイッチ(ツナマヨ・タマゴ) チキンソテー コールスロー かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	ミレービスケット 塩おにぎり 牛乳	サンドイッチパン マヨドレ、精白米	ツナ、卵 鶏肉、牛乳	キャベツ、人参、コーン、かぶ かぶの葉、しめじ、海苔、果物	豆類
17	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・葱・わかめ) 果物	カリポテスナック きなこトースト 牛乳	精白米 食パン、バター	鶏挽き肉、生揚げ きなこ、牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ひじき、きゅうり、なめこ、葱 わかめ、果物	芋類
22	水	《誕生会メニュー》 チキンライス コーン入りコロッケ 人参サラダ コンソメスープ(白菜・えのき・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい 豆腐ガトーショコラ 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、じゃが芋 ごま	鶏挽き肉、豚挽き肉 ベーコン、絹ごし豆腐 卵、純ココア、牛乳	玉葱、ピーマン、人参、コーン もやし、白菜、えのき、果物	海藻類
25	土	焼うどん きゅうりサラダ チーズ すまし汁(わかめ・玉葱) 果物	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	うどん	豚肉、ハム チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし きゅうり、コーン、わかめ 玉葱、パイン缶	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: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	ミレービスケット、野菜スティック、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 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	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	ミレービスケット、野菜スティック、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)