



# 8がつのこんだて



## 「家庭でお手軽クッキングウ〜!! ~鶏つくね焼き~」

今回は、23日(水)の「鶏つくね焼き」を紹介したいと思います。

「鶏つくね焼き」に入っているピーマンは、疲労回復に効果があるビタミンAとビタミンCを多く含むので、夏バテ対策におすすめの野菜です。早寝早起き朝ごはん、適度な運動、水分補給、ぬるめのお風呂に入る、アイスを食べ過ぎないなどをして夏バテを防ぎましょう。お子様とは、混ぜたり成形したりして一緒に作ってみて下さい。

### 【材料(子ども4人分)】

鶏挽き肉…150g	醤油…小さじ2
葱…1/2本	砂糖…小さじ1
人参…1/7本	みりん…小さじ1
ピーマン…1/2個	酒…小さじ1
片栗粉…大さじ1	水…大さじ1

### 【作り方】

- ① 葱・人参・ピーマンはみじん切りにする。
- ② 調味料は鍋に入れ、混ぜて火にかけておく。
- ③ 鶏挽き肉に片栗粉と①を入れ良く混ぜるまで捏ねる。
- ④ 好きな形に成形する。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑥ ②に焼けたつくねを入れたら出来上がり。



今月の旬の食材…レタス、モロヘイヤ、いんげん、枝豆、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、おくら、とうもろこし、ピーマン、きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、生姜、しそ、絹さや、ぎんなん、パプリカ、チンゲン菜、パインアップル、シークワーサー、桃、すもも、巨峰、梨、デラウェア、すいか、ブルーベリー、カマス、イワシ

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	
15	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 さつま芋のレモン煮 キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	きなこウエハース 塩おにぎり 牛乳	黒糖パン、さつま芋 精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ズッキーニ、トマト缶、レモン キャベツ、海苔、果物	魚介類
16	水	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(わかめ・なめこ・葱) 果物	野菜スティック バナナ蒸しパン 牛乳	精白米 ホットケーキミックス	豚肉、豆乳、牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 にら、わかめ、なめこ、葱 バナナ、果物	芋類
17	木	ごはん 魚の照り焼き 人参サラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・葱) 果物	紫いもチップ きなこマカロニ 牛乳	精白米、ごま マカロニ	カジキ、豚肉 きなこ、牛乳	人参、もやし、大根、ごぼう こんにゃく、葱、果物	きのこ類
18	金	ごはん ツナハンバーグ ミックスベジタブル 味噌汁(玉葱・わかめ) 果物	えびせんべい あんこトースト 牛乳	精白米、パン粉 じゃが芋、食パン あんこ、バター	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、コーン、人参 いんげん、わかめ、果物	きのこ類
19	土	豚肉チャーハン 春雨サラダ 豆腐スープ(豆腐・人参・椎茸) ぱいん缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米、春雨	豚挽き肉、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、ピーマン きゅうり、椎茸、ぱいん缶	魚介類
21	月	ネバネバ丼 鶏肉の照り焼き 味噌汁(なす・油揚げ) 果物	まあるいクラッカー ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	挽きわり納豆 鶏肉、油揚げ ヨーグルト、牛乳	モロヘイヤ、人参 オクラ、海苔、なす フルーツ缶、果物	きのこ類
22	火	ドックパン 焼きナゲット コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸) 果物	きなこウエハース おかかおにぎり 牛乳	ドックパン、マヨドレ 精白米、ごま	鶏挽き肉、鶏肉 木綿豆腐、かつお節 牛乳	玉葱、にんにく、生姜 キャベツ、人参、コーン、椎茸 えのき、しめじ、パセリ、果物	芋類
9	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(冬瓜・えのき) 果物	赤ちゃんせんべい 焼きそば 牛乳	精白米、焼きそば麺	生揚げ、鶏挽き肉 豚挽き肉、牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ほうれん草、もやし、海苔 冬瓜、えのき、キャベツ、果物	芋類
10	木	ごはん チンジャオロース わかめサラダ もやしスープ(もやし・にら) 果物	紫いもチップ 焼きとうもろこし 牛乳 & チーズ	精白米	豚肉、ハム チーズ、牛乳	玉葱、筍、人参、ピーマン、生姜 にんにく、わかめ、きゅうり もやし、にら、とうもろこし、果物	きのこ類
12	土	きのこスパゲティ きゅうりとツナのサラダ チーズ オニオンスープ みかん缶	えび小判 豆乳マドレーヌ 牛乳	スパゲティ	ベーコン、ツナ チーズ、牛乳	えのき、椎茸、しめじ きゅうり、人参、コーン、玉葱 パセリ、みかん缶	豆類
14	月	ハヤシライス 三色サラダ 大根スープ(大根・えのき・ベーコン) 果物	まあるいクラッカー 塩ラーメン 牛乳	精白米、中華麺	豚肉、ベーコン 豚挽き肉、牛乳	玉葱、きゅうり、コーン 人参、大根、えのき キャベツ、葱、果物	海藻類
23	水	《誕生会メニュー》 彩りそうめん 鶏つくね焼き かぼちゃの甘煮 果物	赤ちゃんせんべい フルーツポンチ 牛乳	そうめん	鶏挽き肉、牛乳	葱、人参、ピーマン かぼちゃ、すいか、みかん缶 ぱいん缶、キウイフルーツ りんご、バナナ、もも缶、果物	魚介類
25	金	ごはん 魚の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁(豆腐・しめじ・葱) 果物	えびせんべい クリームチーズトースト 牛乳	精白米、食パン バター	カジキ、絹ごし豆腐 クリームチーズ 牛乳	生姜、ひじき、きゅうり、人参 しめじ、葱、果物	肉類

(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:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆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、豆乳マドレーヌ 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 えび小判、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	きなこウエハース、紫いもチップ、畑のスナック まあるいクラッカー、いも花子 等

+麦茶(100~150mL)