



10がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキング!! ~かぼちゃケーキ~」

今回は、31日(火)の「かぼちゃケーキ」を紹介したいと思います。

かぼちゃは、ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い野菜です。ヘタが完全に枯れて周りが軽く凹んでいるものや皮が硬くずっしりと重みのあるものが食べごろのかぼちゃです。切られているものならば、種が大きくふっくらしていて実の部分が厚く濃い黄色のものが完熟した美味しいかぼちゃです。美味しいかぼちゃを選んでお子様と一緒に作ってみてください。

【材料(子ども4人分)】

ホットケーキミックス…80g
豆乳…60g
砂糖…小さじ4g
かぼちゃ…60g
かぼちゃの種…4粒

【作り方】

- ①オーブンを170℃に予熱する。
- ②かぼちゃを綺麗に洗い電子レンジで潰しやすい硬さになるまで加熱する。
- ③かぼちゃを潰しペーストにする。
- ④③に砂糖を入れて混ぜる。
- ⑤④に豆乳を入れて混ぜる。
- ⑥⑤にホットケーキミックスを入れ混ぜる。
- ⑦アルミカップや好きな型に入れかぼちゃの種を乗せる。
- ⑧オーブンで20分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、かぼす、シークアサー、いちじく、ざくろ、しそ、レモン

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	
2月30日	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	きなこウエハース ミロマカロニ 牛乳	精白米、春雨 さつまいも、ミロマカロニ	豚肉、牛乳	玉葱、人参、絹さや、わかめ なめこ、葱、果物	豆類
3月17日	火	ドックパン 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	畑の-snack 塩昆布おにぎり 牛乳	ドックパン、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	魚介類
4月18日	水	ごはん ツナハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁(玉葱・わかめ) 果物	紫いもチップ バナナ蒸しパン 牛乳	精白米、パン粉、春雨 ホットケーキミックス	豚挽き肉、ツナ、ハム 豆乳、牛乳	玉葱、きゅうり、人参 わかめ、バナナ、果物	芋類
5月19日	木	ごはん 魚の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁(えのき・豆腐) 果物	えびせんべい きつねうどん 牛乳	精白米、うどん	カジキ、油揚げ 牛乳	生姜、ひじき、きゅうり、人参 わかめ、玉葱、白菜 葱、果物	肉類
6月20日	金	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(さつまいも・しめじ) 果物	まあるいクラッカー あんこトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 食パン、あんこ バター	豚肉、牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 にら、しめじ、果物	海藻類
7月21日	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) パン缶	えび小判 おやつカステラ 牛乳	焼きそば麺、ごま じゃが芋	豚挽き肉、ベーコン、牛乳	人参、キャベツ、もやし 大根、きゅうり 玉葱、パン缶	きのこ類
10月24日	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	畑の-snack たぬきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム パン粉、精白米 揚げ玉	鶏挽き肉、豚挽き肉 牛乳	玉葱、人参、いんげん ブロッコリー、えのき、しめじ パセリ、青のり、果物	魚介類
11月11日	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 大学芋 牛乳	精白米、さつまいも ごま	鶏肉、ひきわり納豆 かつお節、油揚げ 牛乳	大根、人参、椎茸、いんげん 切干大根、刻み昆布、白菜 果物	緑黄色野菜
12月26日	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	えびせんべい 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、もやし、人参 海苔、かぼちゃ、玉葱 えのき、しめじ、椎茸、果物	芋類
13月27日	金	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め ひじきのごまマヨサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) 果物	まあるいクラッカー シュガートースト 牛乳	精白米、マヨドレ ごま、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、ひじき、きゅうり コーン、わかめ、果物	魚介類
14月28日	土	鮭チャーハン もやしのナムル チーズ 中華スープ(チンゲン菜・人参) みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーナッツ 牛乳	精白米	鮭フレーク、ハム チーズ、絹ごし豆腐 牛乳	玉葱、人参、いんげん もやし、きゅうり、にら 椎茸、みかん缶	芋類
23月23日	月	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ 大根スープ(大根・人参・椎茸) 果物	きなこウエハース ふかし芋&プルーン 牛乳	精白米、さつまいも	豚肉、ベーコン、牛乳	玉葱、小松菜、コーン 大根、人参、椎茸 プルーン、果物	豆類
25月25日	水	《誕生会メニュー》 ツナピラフ 鶏肉の竜田揚げ 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、さつまいも ホットケーキミックス あんこ コーンフレーク	ツナ、鶏肉 ベーコン、豆乳 豆乳ホイップ、牛乳	人参、玉葱、パセリ、生姜 きゅうり、人参、コーン えのき、果物	海藻類
31月31日	火	《ハロウィンメニュー》 ナン かぼちゃカレー マカロニサラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ)	野菜スティック かぼちゃケーキ 牛乳	ナン、マカロニ マヨドレ ホットケーキミックス	ハム、豚挽き肉 豆乳、牛乳	かぼちゃ、人参、玉葱 きゅうり、コーン えのき、しめじ、椎茸 パセリ、果物	芋類

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)