



# 12がつのこんだて



## 「家庭でお手軽クッキング!! ~豆腐入りメンチカツ~」

今回は、13日(水)の「豆腐入りメンチカツ」を紹介します。

### 【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)	30cc		

### 【作り方】

※油を160~170℃に熱しておく。

- ① 玉葱はみじん切りにし、豆腐は水気をよく切る。
- ② 豆腐・豚挽き肉・玉葱を混ぜ合わせ、よくこねる。
- ③ ②を4等分にし、タネを作る。
- ④ ③を水で溶いた小麦粉→パン粉の順につける。
- ⑤ 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

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	金	ごはん 魚の煮つけ ひじきサラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・葱・ごぼう・こんにゃく) 果物	まあいクラッカー 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、豚肉 クリームチーズ 牛乳	ひじき、人参、きゅうり、大根 葱、ごぼう、こんにゃく、果物	芋類
16	土	コーン五目ラーメン わかめサラダ チーズ 果物	赤ちゃんせんべい 豆乳どーナッツ 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 パイン缶	きのこ類
18	月	鶏井 さつま芋の甘煮 味噌汁(白菜・生揚げ) 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、さつま芋 コーンフレーク	鶏肉、生揚げ ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、白菜、フルーツ缶、果物	魚介類
19	火	ロールパン ブラウンシチュー 三色サラダ 果物	畑のスナック おかかおにぎり 牛乳	ロールパン じゃが芋 ごま、精白米	鶏肉、かつお節 牛乳	人参、玉葱、ブロッコリー きゅうり、コーン、果物	淡色野菜
20	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(わかめ・玉葱) 果物	紫いもチップ きなこ揚げパン 牛乳	精白米 ドックパン	生揚げ、鶏挽き肉 きなこ、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、大根 ほうれん草、もやし、海苔 わかめ、果物	魚介類
21	木	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(大根・しめじ) 果物	えびせんべい 焼きうどん 牛乳	精白米、パン粉 小麦粉、マヨドレ ごま、うどん	カジキ、豚挽き肉 牛乳	青のり、ひじき、人参、きゅうり コーン、大根、しめじ キャベツ、もやし、果物	芋類
8	金	ごはん 鶏つくね照り焼き もやしの彩り和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 果物	まあいクラッカー ごまトースト 牛乳	精白米、食パン バター、ごま	鶏挽き肉、油揚げ 牛乳	玉葱、もやし、人参 にら、キャベツ、果物	きのこ類
9	土	《もちつき大会メニュー》 きなこもち あんこもち 雑煮 果物	えび小判 おやつカステラ 牛乳	もち米、あんこ ※精白米	きなこ、鶏肉 かまぼこ、牛乳	椎茸、大根、人参 筍、みかん缶	野菜類
11	月	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ もやしスープ(もやし・人参・椎茸) 果物	ミレービスケット 黒糖蒸しパン 牛乳	精白米 ホットケーキミックス	豚肉、ベーコン 豆乳、牛乳	玉葱、小松菜、コーン もやし、人参、椎茸、果物	海藻類
12	火	ドックパン 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりとツナのサラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	ねじりん棒 たまご雑炊 牛乳	ドックパン、ジャム 精白米	鶏肉、ツナ 卵、牛乳	きゅうり、人参、コーン かぶ、かぶの葉、しめじ 椎茸、果物	芋類
13	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 いももちチーズ 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、じゃが芋 上新粉	木綿豆腐、豚挽き肉 チーズ、牛乳	玉葱、キャベツ、人参 コーン、なめこ、わかめ、葱 青のり、果物	魚介類
14	木	わかめごはん 魚の西京焼き 人参サラダ すまし汁(豆腐・えのき・玉葱) 果物	野菜スティック 14日:アップルパイ 28日:年越しうどん 牛乳	精白米、ごま 14日:パイシート ジャム 28日:うどん、麩	サワラ、絹ごし豆腐 牛乳 28日:かまぼこ	わかめ、人参、もやし えのき、玉葱、果物 14日:りんご 28日:ほうれん草	芋類
22	金	《クリスマスメニュー》 ツナピラフ ローストチキン ブロッコリーときのこのサラダ マカロニスープ(マカロニ・ベーコン・キャベツ) 果物	◎星っこせんべい トナカイケーキ 牛乳	精白米、マカロニ ホットケーキミックス	ツナ、鶏肉 ベーコン、純ココア 豆乳ホイップ 豆乳、牛乳	人参、玉葱、レモン、えのき しめじ、ブロッコリー キャベツ、いちご、果物	海藻類
23	土	鮭チャーハン 春雨サラダ わかめスープ(わかめ・コーン) 果物	えび小判 おやつカステラ 牛乳	精白米、春雨	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、みかん缶	豆類
27	水	《誕生会メニュー》 ハンバーガー スパゲティーサラダ ポトフ(じゃが芋・人参・玉葱・ウインナー) 果物	赤ちゃんせんべい ココアバナナパフェ 牛乳	バンズパン スパゲティー じゃが芋 ホットケーキミックス	豚挽き肉、木綿豆腐 ツナ、ウインナー 豆乳、純ココア 豆乳ホイップ、牛乳	玉葱、きゅうり 人参、コーン、バナナ、果物	きのこ類

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は、《もちつき大会メニュー》の給食では1・2・3歳児は誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

◎は、全園児の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:510kcal ・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:570kcal ・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 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 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 まあるいクラッカー、畑のスナック 等

+麦茶(100~150mL)