



# 5がつのこんだて



## 「家庭でお手軽クッキング！！～ツナハンバーグ～」

今回は1日・15日・29日(水)の「ツナハンバーグ」を紹介したいと思います。

ツナ缶の主原料のマグロやカツオは、缶に加工される過程で栄養成分を失わないため、ツナ缶に入っているDHA(記憶力アップの成分)やEPA(血流を改善する成分)などをそのまま吸収することが出来ます。

ツナ缶は和洋中どんな料理にも合い、簡単にたんぱく質を摂ることができるので料理に取り入れてみてください。

お子様とは、玉葱の皮むきや成形をするなどして一緒に作ってみてください。

### 【材料(子ども4人分)】

豚挽き肉	120g	塩	少々
ツナ缶	1缶	胡椒	少々
玉葱	1/4個	ケチャップ	大さじ1
パン粉	大さじ1	ウスターソース	小さじ1

### 【作り方】

- ① ツナ缶の油は切っておく。
- ② ケチャップとウスターソースは鍋に入れ1回沸騰させる。
- ③ 玉葱の皮をむき、みじん切りにする。
- ④ 豚挽き肉・ツナ缶・玉葱・パン粉・塩・胡椒を混ぜ合わせ良く捏ねる。
- ⑤ ④を4等分にし、成形する。
- ⑥ フライパンに⑤を並べ焼く。
- ⑦ 焼けたら②のソースをかけて出来上がり。

※保育園では180℃に予熱したオーブンで15分焼いています。

今月の旬の食材…春キャベツ、三つ葉、筍、ふき、アスパラガス、そら豆、にんにく、新じゃが芋、椎茸、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、びわ  
グレープフルーツ、アジ、イサキ、カツオ、キビナゴ、サワラ、メバル

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	
1 15 29	水	ごはん ツナハンバーグ ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) 果物	赤ちゃんせんべい ためきうどん 麦茶	精白米、パン粉 マヨドレ、ごま うどん、揚げ玉	豚挽き肉、ツナ 絹ごし豆腐 かまぼこ	玉葱、ひじき、人参、きゅうり コーン、なめこ、葱 わかめ、果物	芋類
2	木	《こどもの日メニュー》 ふりかけごはん こいのぼり春巻き 大根サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	まあるいクラッカー かしわ餅まんじゅう 牛乳	精白米、マヨドレ 春巻きの皮、米粉 あんこ	豚挽き肉、ハム ベーコン、牛乳	玉葱、人参、海苔、大根 きゅうり、えのき、果物	魚介類
7 21	火	ぶどうパン 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーときのこのサラダ 押麦入りスープ(押麦・キャベツ・人参) 果物	畑の-snack 鮭おにぎり 牛乳	ぶどうパン、マヨドレ 押麦、精白米、ごま	鶏肉、鮭フレーク 牛乳	コーン、玉葱、パセリ ブロッコリー、しめじ、えのき キャベツ、人参、果物	海藻類
8	水	ごはん 八宝菜 さつま芋の甘煮 もやしスープ(もやし・にら) 果物	きなこウエハース ベーコントマトマカロニ 牛乳	精白米、さつま芋 マカロニ	豚肉、なると ベーコン、牛乳	白菜、玉葱、人参、椎茸、筍 きくらげ、もやし、にら ブロッコリー、トマト缶、果物	豆類
9 23	木	わかめごはん 魚の西京焼き 人参サラダ けんちん汁(鶏肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく) 果物	まあるいクラッカー 黒糖蒸しパン&チーズ 牛乳	精白米、ごま ホットケーキミックス	カジキ、鶏肉 豆乳、チーズ、牛乳	わかめ、人参、もやし、大根 ごぼう、こんにゃく、果物	きのこ類
10 24	金	ごはん 鶏つくね照り焼き ひじきサラダ 若竹汁(筍・えのき・わかめ) 果物	紫いもチップ ミロトースト 牛乳	精白米、食パン ミロ、バター	鶏挽き肉、牛乳	玉葱、ひじき、人参、きゅうり 筍、わかめ、えのき、果物	魚介類
11 25	土	鮭チャーハン もやしナムル 豆腐スープ(豆腐・椎茸・にら) みかん缶	動物ビスケット 玄米粉入り蒸しパン 牛乳	精白米	鮭フレーク、ハム 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
13 27	月	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ キャベツスープ(キャベツ・えのき) 果物	野菜スティック りんごケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 ホットケーキミックス ジャム	豚肉、ベーコン 豆乳、牛乳	人参、玉葱、小松菜、コーン キャベツ、えのき、果物	魚介類
14 28	火	ジャムパン(いちご)&あんこパン チキンソテー 三色サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・人参) 果物	畑の-snack 塩昆布おにぎり 牛乳	食パン、あんこ ジャム、じゃが芋 精白米	鶏肉、牛乳	きゅうり、コーン、人参、玉葱 塩昆布、果物	きのこ類
16 30	木	ごはん 魚の竜田揚げ わかめサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	まあるいクラッカー じゃがバター 牛乳	精白米、じゃが芋 バター	カジキ、ハム、牛乳	わかめ、きゅうり、かぼちゃ 玉葱、青のり、果物	豆類
17 31	金	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	紫いもチップ きなこトースト 牛乳	精白米、食パン バター	豚肉、油揚げ きなこ、牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 にら、大根、果物	魚介類
18	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 パイン缶	ライスクリスピー 豆乳ドーナッツ 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、玉葱、パセリ パイン缶	海藻類
20	月	マーボー丼 春雨サラダ コーンわかめスープ 果物	野菜スティック オレンジゼリー 牛乳	精白米、春雨、ごま	豚挽き肉、木綿豆腐 ハム、牛乳	葱、にら、きゅうり、人参 わかめ、コーン、みかん缶 オレンジジュース、果物	きのこ類
22	水	《誕生会メニュー》 クロワッサン ポテトカレー焼き コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	赤ちゃんせんべい フルーツパフェ 牛乳	クロワッサン じゃが芋、ジャム ホットケーキミックス コーンフレーク	豚挽き肉、チーズ 豆乳ホイップ、豆乳 牛乳	玉葱、人参、キャベツ コーン、椎茸、えのき、しめじ パセリ、パイン缶 みかん缶、果物	魚介類

\_\_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)