



7がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキング！！～メロンパントースト～」

今回は12日・26日(金)の「メロンパントースト」を紹介したいと思います。

パンは、ごはんに比べたんぱく質やビタミンB1・B2やミネラルが豊富に含まれています。また、パンは肉や野菜や乳製品と相性が良く色々な食品と組み合わせることで栄養バランスの良い食事と取りやすいです。

しかし、食べすぎると糖質や脂質が多いので肥満や生活習慣病につながる恐れがある為注意が必要です。

【材料(子ども4人分)】

食パン(8枚切り)	2枚
バター	大さじ2
グラニュー糖 ^①	大さじ3
小麦粉	大さじ4
グラニュー糖 ^②	少々

【作り方】

- ① 常温で柔らかくしたバターとグラニュー糖^①と小麦粉をまとまるまで混ぜる。
- ② 食パンに①を塗り広げる。
- ③ 包丁で網目状に切り込みを入れトースターで焼く。
- ④ 焼けたらグラニュー糖^②を振りかけて出来上がり。

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、新ごぼう、パプリカ、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、パイナップル、さくらんぼ、桃、あんず、ライチ、デラウェア、ブルーベリー、すいか、メロン、アジ、アユ、イワシ、カジキマグロ、カンパチ、キス

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	月	マーボーなす丼 春雨サラダ コーンわかめスープ(わかめ・コーン・ごま) 果物	赤ちゃんせんべい りんごゼリー 牛乳	精白米、春雨 ごま、ジャム	木綿豆腐 豚挽き肉、ハム 牛乳	なす、葱、人参、きゅうり わかめ、コーン りんごジュース、果物	芋類
2	火	ジャムパン(いちご・マーマレード) ミートローフ 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	まあるいクラッカー たぬきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米、揚げ玉	鶏挽き肉 豚挽き肉、牛乳	玉葱、人参、いんげん、コーン キャベツ、えのき、しめじ、椎茸 パセリ、青のり、果物	豆類
3	水	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ネバネバサラダ すまし汁(玉葱・しめじ) 果物	きなこウエハース とうもろこし&プルーン 牛乳	精白米	カジキ、チーズ 挽きわり納豆 かつお節、牛乳	おくら、モロヘイヤ、人参 玉葱、しめじ、プルーン とうもろこし、果物	肉類
4	木	ごはん 豆腐入りハンバーグ ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ) 果物	畑のスナック トマト蒸しパン 牛乳	精白米、パン粉 ごま、マヨドレ ホットケーキミックス	豚挽き肉 木綿豆腐 豆乳、牛乳	玉葱、ひじき、人参、きゅうり コーン、なめこ、わかめ トマトジュース、果物	芋類
5	金	《七夕メニュー》 七夕そばろ丼 ふかし芋 トマト 天の川スープ(そうめん・人参・豆腐・おくら) 果物	紫いもチップ 七夕フルーツポンチ 牛乳	精白米、さつま芋 そうめん、カルピス	鶏挽き肉、卵 絹ごし豆腐、牛乳	絹さや、人参、トマト おくら、りんご、キウイフルーツ バナナ、みかん缶、パイン缶 果物	淡色 野菜
6	土	豚肉チャーハン もやしナムル 中華スープ(チンゲン菜・きくらげ・ベーコン) みかん缶	動物ビスケット おやつカステラ 牛乳	精白米	豚挽き肉、ハム ベーコン、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、もやし きゅうり、チンゲン菜 きくらげ、みかん缶	海藻類
8	月	鶏丼 大根サラダ 味噌汁(さつま芋・しめじ) 果物	赤ちゃんせんべい ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、ごま さつま芋 コーンフレーク	鶏肉、ハム ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 大根、きゅうり、しめじ みかん缶、果物	魚介類
9	火	ナン キーマカレー 人参サラダ 冬瓜スープ(冬瓜・えのき) 果物	畑のクラッカー きなこおはぎ 麦茶	ナン、ごま、あんこ もち米、精白米	豚挽き肉 きなこ	玉葱、人参、ピーマン、コーン もやし、冬瓜、えのき、果物	海藻類
10	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋・生揚げ) 果物	えびまるせん お好み焼き 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、マヨドレ	豚肉、生揚げ かつお節 豚挽き肉、牛乳	玉葱、生姜、ほうれん草 人参、もやし、海苔、キャベツ 青のり、果物	きのこ 類
11	木	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきサラダ 具だくさん味噌汁(人参・大根・油揚げ・えのき・なす) 果物	畑のスナック そうめん 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、そうめん	カジキ、油揚げ ハム、牛乳	青のり、ひじき、人参、きゅうり 大根、えのき、なす ミニトマト、果物	芋類
12	金	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの彩り和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	紫いもチップ メロンパントースト 牛乳	精白米、食パン バター、小麦粉	鶏肉、牛乳	もやし、人参、にら かぼちゃ、玉葱、果物	魚介類
13	土	ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのサラダ オニオンスープ ぱいん缶	ミニ野菜スティック パウムクーヘン 牛乳	スパゲティ	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶、きゅうり パセリ、パイン缶	豆類
19	金	冷やし中華 じゃが芋のそばろ煮 もやしスープ(もやし・にら) 果物	紫いもチップ 焼きおにぎり 牛乳	中華麺、じゃが芋 精白米	卵、ハム 鶏挽き肉、牛乳	きゅうり、ミニトマト、わかめ いんげん、もやし、にら、果物	きのこ 類
24	水	《誕生会メニュー》 三色おにぎり(ゆかり・鮭・わかめ) 鶏つくね照り焼き ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 果物	カリポテスナック ※ハッピーサンデー 牛乳	精白米、ごま ホットケーキミックス コーンフレーク ※アイスクリーム	鮭フレーク 鶏挽き肉 絹ごし豆腐 豆乳、牛乳 ※豆乳ホイップ	ゆかり、わかめ、玉葱 ブロッコリー、えのき、しめじ ほうれん草、フルーツ缶、果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、ふたば・みつば組→「豆乳ホイップ」、わかば・あおば組→「アイスクリーム」を添えて提供します。食べるのを控えている方や気になる方はお声掛けください。

☆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)