



5がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキング！！～きな粉トースト～」

今回は、16日・30日(金)の「きなこトースト」を紹介したいと思います。

きな粉は大豆を炒って粉にしたもので、大豆加工食品のなかでは一番大豆に近い栄養素を含んでいます。良質なたんぱく質、ビタミン類、カルシウム、鉄、カリウム、亜鉛、イソフラボン等多く含まれます。その中の鉄分は、乳幼児には欠かせない栄養素です。鉄が欠乏すると、精神能力や運動能力に悪い影響が出てしまいます。また、食物繊維も豊富に含むので、便秘解消にもなります。

【材料(子ども4人分)】

食パン 2枚
砂糖 15g
きな粉 15g
バター 15g

【作り方】

- ① バターを常温に戻し、柔らかくする。
- ② ①にきな粉と砂糖を混ぜる。
- ③ 食パンに②を塗る。
- ④ トースターで焼いて出来上がり。

※鉄分を多く含んでいる「ミロ」をきな粉の代わりに使用し「ミロトースト」も作れます。

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	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) バナナ	赤ちゃんせんべい 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、バナナ	きのこ類
2	金	《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) いちご	野菜スティック かしわ餅風まんじゅう 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、いちご	魚介類
7 21	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) オレンジ	紫いもチップ たぬきうどん 牛乳	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、牛乳	玉葱、ひじき、人参、きゅうり コーン、なめこ、葱 わかめ、オレンジ	芋類
8 22	木	ごはん 八宝菜 さつま芋の甘煮 もやしスープ(もやし・にら) バナナ	赤ちゃんせんべい 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、バナナ	豆類
9 23	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) りんご	まあるいクラッカー 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、りんご	魚介類
10 24	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 バウムクーヘン 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
12 26	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) バナナ	きなこウエハース ジャムケーキ(りんご) 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、バナナ	魚介類
13 27	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) キウイフルーツ	ふわふわチップ 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、キウイフルーツ	きのこ類
14	水	ごはん 魚の竜田揚げ わかめサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) オレンジ	畑のクラッカー いもちチーズ 牛乳	精白米、じゃが芋 上新粉	カジキ、ハム チーズ、牛乳	わかめ、きゅうり、かぼちゃ 玉葱、青のり、オレンジ	豆類
16 30	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) りんご	野菜スティック 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、りんご	魚介類
17 31	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	えび小判 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
19	月	マーボー丼 春雨サラダ コーンわかめスープ バナナ	カリボテスナック 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、バナナ	きのこ類
20	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) キウイフルーツ	ふわふわチップ 鮭おこわおにぎり 牛乳	ぶどうパン、マヨドレ 押麦、精白米 もち米、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 キウイフルーツ	海藻類
28	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) オレンジ	畑のクラッカー ヨーグルトフルーツパフェ 牛乳	クロワッサン じゃが芋 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 豆乳ヨーグルト、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、オレンジ	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: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。

令和7年4月30日 洗足池保育園

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)