



12がつのこんだて

「家庭でお手軽クッキング！！～麩ラスク～」



今回は、1日・15日(月)の「麩ラスク」を紹介したいと思います。

麩は、植物性たんぱく質が豊富で低カロリー、低脂肪、消化吸収が良い食べ物です。

【材料(子ども4人分)】

【作り方】

麩	20g
バター	20g
砂糖	大さじ1

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② バターを火にかけ完全に溶かす。
- ③ 麩をボウルに入れ溶かしたバターをしっかりと絡ませる。
- ④ バターが絡んだら砂糖を加えて全体になじませる。
- ⑤ オーブンで10分焼いて出来上がり。

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		
1	15	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) パナナ	畑のクラッカー 麩ラスク 牛乳	精白米、麩、バター	豚肉、ベーコン 牛乳	玉葱、小松菜、コーン、もやし 人参、椎茸、パナナ	海藻類
2	16	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) ミートローフ 三色サラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸) りんご	えびせんべい たまご雑炊 牛乳	食パン、ジャム 精白米	豚挽き肉、鶏挽き肉 卵、牛乳	玉葱、人参、いんげん きゅうり、コーン、えのき しめじ、椎茸、パセリ、りんご	魚介類
3	3	水	ごはん 魚の煮つけ ひじきのごまヨサダ 豚汁(豚肉・大根・人参・葱・ごぼう・こんにゃく) オレンジ	赤ちゃんせんべい お好み焼き 牛乳	精白米、マヨドレ ごま、小麦粉	カジキ、豚肉 豚挽き肉、かつお節 牛乳	ひじき、人参、きゅうり、コーン 大根、葱、ごぼう、こんにゃく キャベツ、青のり、オレンジ	きのこ類
4	18	木	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) パナナ	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	鶏挽き肉、生揚げ 豆乳、牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ほうれん草、もやし、海苔 わかめ、パナナ	魚介類
5	19	金	わかめごはん 魚の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁(大根・しめじ) みかん	ねじりん棒 きなこ揚げパン 牛乳	精白米、ドックパン	サワラ、きなこ 牛乳	わかめ、ひじき、きゅうり、人参 大根、しめじ、みかん	芋類
6	20	土	焼きそば 大根サラダ チーズ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・ベーコン) みかん缶	えびスナック ミニ動物ビスケット 牛乳	焼きそば麺、ごま じゃが芋	豚挽き肉、チーズ ベーコン、牛乳	人参、キャベツ、もやし 大根、きゅうり、玉葱、みかん缶	きのこ類
8	22	月	鶏井 さつま芋の甘煮 味噌汁(白菜・生揚げ) パナナ	野菜スティック オレンジゼリー 牛乳	精白米、さつま芋	鶏肉、生揚げ 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、白菜、みかん缶 オレンジジュース、パナナ	海藻類
9	23	火	ドックパン ブラウンシュュー きゅうりとツナのサラダ りんご	まあるいクラッカー おかかおにぎり 牛乳	ドックパン、じゃが芋 精白米、ごま	鶏肉、ツナ かつお節、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー きゅうり、コーン、りんご	きのこ類
10	10	水	ごはん 豆腐入りメンチカツ コールスロー 味噌汁(かぶ・かぶの葉・わかめ) キウイフルーツ	ふわふわチップ いもちチーズ 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、じゃが芋 上新粉	豚挽き肉、木綿豆腐 チーズ、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、コーン かぶ、かぶの葉、わかめ 青のり、キウイフルーツ	魚介類
11	25	木	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ けんちん汁(鶏肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう) パナナ	ミレービスケット きのこスパゲティ 牛乳	小麦粉、パン粉 ごま、スパゲティ	カジキ、鶏肉 ベーコン、牛乳	青のり、人参、もやし、大根 ごぼう、こんにゃく えのき、しめじ、椎茸、パナナ	豆類
12	26	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) みかん	カリポテスナック 12日:ピザトースト 26日:年越しうどん 牛乳	精白米 12日:食パン 26日:うどん、麩	鶏挽き肉、油揚げ 牛乳 12日:ハム、チーズ 26日:かまぼこ	玉葱、もやし、人参、にら キャベツ、みかん 12日:ピーマン 26日:ほうれん草	芋類
13	13	土	《もちつき大会メニュー》 きなこもち あんこもち 雑煮 パイン缶	赤ちゃんせんべい お米deさつま芋タルト 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 パイン缶	野菜類
17	17	水	《誕生会メニュー》 ハンバーガー スパゲティサラダ ポトフ(じゃが芋・人参・玉葱・ウインナー) 洋梨	紫いもチップ ココアバナナパフェ 人参くだものジュース	バンズパン スパゲティ 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	玉葱、きゅうり、人参 コーン、玉葱、パナナ 人参くだものジュース、洋梨	野菜類
24	24	水	《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) オレンジ	◎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、豆乳 豆乳ホイップ 純ココア、牛乳	人参、玉葱、パセリ、レモン ブロッコリー、しめじ、えのき キャベツ、いちご、オレンジ	芋類
27	27	土	鮭チャーハン 春雨サラダ コーンわかめスープ パイン缶	赤ちゃんせんべい お米deさつま芋タルト 牛乳	精白米、春雨、ごま	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、パイン缶	肉類

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。(+オレンジジュース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)