



2がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキング！！～大根もち～」

今回は、12日・26日(木)の「大根もち」を紹介したいと思います。

大根は、でんぷんを分解するアミラーゼと脂質を分解するジアスターゼなどの消化酵素が豊富で、食べすぎによる胃もたれや胸やけを防いでくれます。その他にも、ビタミンCや食物繊維・カルシウムも豊富で栄養価が高く、消化・免疫・美容・生活習慣病予防に役立つ多くの良い効果が期待できる野菜です。

【材料(子ども4人分)】

大根	200g
上新粉	100g
食塩	1つまみ
ごま油	少々
醤油	小さじ1

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、すりおろす。(汁気は切らない)
- ② ①をボウルに入れ上新粉と食塩を入れまとまるまで混ぜる。
- ③ ②を4等分にし平らに丸める。
- ④ フライパンにごま油をひき③を並べる。
- ⑤ 両面こんがり焼けたらお皿に移し醤油を塗って出来上がり。

今月の旬の食材…菜の花・セロリ・小松菜・ブロッコリー・大根・水菜・カリフラワー・にら・かぶ・ぼんかん・いちご・キウイフルーツ
清見オレンジ・サワラ・タラ・ワカサギ

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	
2月16日	月	鶏井 大根サラダ 味噌汁(えのき・わかめ) バナナ	赤ちゃんせんべい ジャムケーキ(いちご) &クラッカー 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	鶏肉、ハム 豆乳、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、大根、きゅうり えのき、わかめ、バナナ	芋類
3日	火	《節分メニュー》 節分カレー きゅうりとツナのサラダ いわしのつみれ汁(つみれ・わかめ・生姜) キウイフルーツ	畑のクラッカー 恵方ロール 牛乳	精白米、さつま芋 食パン	豚挽き肉、ツナ いわしつみれ 豆乳ホイップ、牛乳	玉葱、ピーマン、人参、海苔 コーン、きゅうり、わかめ 生姜、いちご、バナナ キウイフルーツ	きのこ類
4日	水	ごはん 八宝菜 春雨サラダ コーンわかめスープ みかん	えびせんべい ふかし芋&プルーン 牛乳	精白米、春雨 ごま、さつま芋	豚肉、なると ハム、牛乳	白菜、玉葱、人参、椎茸、筍 きくらげ、きゅうり、わかめ コーン、プルーン、みかん	豆類
5月19日	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き わかめサラダ すまし汁(小松菜・しめじ) バナナ	まあるいクラッカー お好み焼き 牛乳	精白米、小麦粉 マヨドレ	カジキ、チーズ ハム、豚挽き肉 かつお節、牛乳	わかめ、人参、きゅうり 小松菜、しめじ、キャベツ 青のり、バナナ	豆類
6月20日	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・葱・わかめ) オレンジ	ねじりん棒 きなこトースト 牛乳	精白米、食パン バター	生揚げ、鶏挽き肉 きなこ、牛乳	玉葱、人参、大根、筍 椎茸、ひじき、きゅうり なめこ、葱、わかめ、オレンジ	芋類
7月21日	土	ミートソーススパゲティ きゅうりサラダ チーズ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ)みかん缶	えびスナック カリポテスナック 牛乳	スパゲティ じゃが芋	豚挽き肉、ハム チーズ、牛乳	玉葱、人参、トマト缶、きゅうり コーン、パセリ、みかん缶	海藻類
9日	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) バナナ	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 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト※① 牛乳	玉葱、小松菜、コーン、もやし 人参、椎茸、みかん缶、バナナ	芋類
10月24日	火	サンドイッチ(ツナマヨ・ハムチーズ) チキンソテー コールスロー かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) キウイフルーツ	ミレービスケット 塩昆布おにぎり 牛乳	サンドイッチパン マヨドレ、精白米	ツナ、ハム、チーズ 鶏肉、牛乳	キャベツ、人参、コーン かぶ、かぶの葉、しめじ 塩昆布、キウイフルーツ	豆類
12月26日	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(豆腐・なめこ・葱) バナナ	野菜スティック 大根もち 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま マヨドレ、上新粉	カジキ、絹ごし豆腐 牛乳	青のり、ひじき、人参、コーン きゅうり、なめこ、葱 大根、バナナ	肉類
13月27日	金	ごはん 鶏つくね照り焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(白菜・油揚げ) オレンジ	ねじりん棒 ピザトースト 牛乳	精白米、食パン	鶏挽き肉、油揚げ ハム、チーズ、牛乳	玉葱、ほうれん草、人参 もやし、海苔、白菜 ピーマン、オレンジ	魚介類
14月28日	土	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(大根・しめじ) パイン缶	動物ビスケット お米deさつま芋タルト 牛乳	精白米	豚肉、牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 にら、大根、しめじ、パイン缶	芋類
17日	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーときこのサラダ オニオンスープ キウイフルーツ	畑のクラッカー たまご雑炊 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 精白米	鶏肉、卵 牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム トマト缶、ブロッコリー、しめじ えのき、パセリ、キウイフルーツ	海藻類
18日	水	《誕生会メニュー》 ふりかけごはん チキンカツ 三色サラダ マカロニスープ(マカロニ・キャベツ・えのき・玉葱) いちご	えびせんべい 豆腐ガトーショコラ 牛乳	精白米 小麦粉、パン粉 マカロニ	鶏肉、純ココア 絹ごし豆腐、牛乳	人参、きゅうり、コーン キャベツ、えのき 玉葱、いちご	魚介類
25日	水	ごはん ハンバーグ 人参サラダ 大根スープ(大根・ベーコン) みかん	えびせんべい しょうゆラーメン 牛乳	精白米、パン粉 ごま、中華麺	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン、なると 牛乳	玉葱、人参、もやし 大根、わかめ、コーン、みかん	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※①は、みつば組は豆乳ヨーグルトを提供します。

☆給食・おやつ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)