



12がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキング！！～きなこ揚げパン～」

今回は、12日・26日(木)の「きなこ揚げパン」を紹介したいと思います。食パンやロールパンでも作れるので作ってみてください。

【材料(子ども4人分)】

| | | | |
|-------|------|-----|----|
| コッペパン | 2本 | 揚げ油 | 適量 |
| きなこ | 大さじ1 | | |
| 砂糖 | 大さじ1 | | |

【作り方】

- ① きなこと砂糖を混ぜ合わせる。
- ② 160℃に熱した油で表と裏がきつね色になるまで揚げる。
- ③ ①をまぶして出来上がり。

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 | |
| 2 16 | 月 | 鶏井 さつまいもの甘煮 味噌汁(白菜・生揚げ) 果物 | 野菜スティック 麩ラスク 牛乳 | 精白米、さつまいも 麩、バター | 鶏肉、生揚げ、牛乳 | 玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、白菜、果物 | 魚介類 |
| 3 17 | 火 | ドックパン ブラウンシチュー コールスロー 果物 | 畑のクラッカー 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、かつお節 牛乳 | 玉葱、人参、ブロッコリー キャベツ、コーン、果物 | きのこ類 |
| 4 | 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) 果物 | ねじりん棒 たぬきうどん 牛乳 | 精白米、マヨドレ ごま、うどん、揚げ玉 | カジキ、豚肉 かまぼこ、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 わかめ、果物 | 豆類 |
| 5 19 | 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) 果物 | ミレービスケット お好み焼き 牛乳 | 精白米、小麦粉 パン粉、マヨドレ | 生揚げ、鶏挽き肉 豚挽き肉 かつお節、牛乳 | 玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ほうれん草、もやし、海苔 わかめ、キャベツ、果物 | 魚介類 |
| 6 20 | 金 | わかめごはん 魚の竜田揚げ 人参サラダ すまし汁(豆腐・えのき・玉葱) 果物 | きなこウエハース クリームチーズトースト 牛乳 | 精白米、ごま 食パン、バター | カジキ、絹ごし豆腐 クリームチーズ 牛乳 | わかめ、生姜、人参、もやし 玉葱、えのき、果物 | 肉類 |
| 7 21 | 土 | コーン五目ラーメン わかめサラダ チーズ パイン缶 | 赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳 | 中華麺 | 豚挽き肉、ハム チーズ、牛乳 | コーン、もやし、人参、葱、白菜 わかめ、きゅうり、パイン缶 | きのこ類 |
| 9 23 | 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) 果物 | 野菜スティック 黒糖蒸しパン 牛乳 | 精白米 ホットケーキミックス | 豚肉、ベーコン 豆乳、牛乳 | 玉葱、小松菜、コーン、もやし 人参、椎茸、果物 | 海藻類 |
| 10 24 | 火 | あんこパン&ジャムパン(いちご) 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりとツナのサラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸) 果物 | まあるいクラッカー たまご雑炊 牛乳 | 食パン、あんこ ジャム、精白米 | 鶏肉、ツナ 卵、牛乳 | きゅうり、人参、コーン えのき、しめじ、椎茸 パセリ、果物 | 芋類 |
| 11 | 水 | ごはん 豆腐入りメンチカツ 三色サラダ 味噌汁(かぶ・かぶの葉・わかめ) 果物 | カリポテスナック 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、きゅうり、人参、コーン かぶ、かぶの葉、わかめ 青のり、果物 | 魚介類 |
| 12 26 | 木 | ごはん 魚のパン粉焼き ひじきサラダ 味噌汁(大根・しめじ) 果物 | ミレービスケット きなこ揚げパン 牛乳 | 精白米、小麦粉 パン粉、ドックパン | カジキ、きなこ 牛乳 | 青のり、ひじき、きゅうり、人参 大根、しめじ、果物 | 豆類 |
| 13 27 | 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) 果物 | えびまるせん 13日:アップルパイ 27日:年越しうどん 牛乳 | 精白米 13日:パイシート ジャム 27日:うどん、麩 | 鶏挽き肉、油揚げ 牛乳 27日:かまぼこ | 玉葱、もやし、人参、にら キャベツ、果物 13日:りんご 27日:ほうれん草 | 芋類 |
| 14 | 土 | 《もちつき大会メニュー》 きなこもち あんこもち 雑煮 みかん缶 | えび小判 ミニどら焼き 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、みかん缶 | 野菜類 |
| 18 | 水 | 《誕生会メニュー》 ハンバーガー スパゲティーサラダ ポトフ(じゃが芋・人参・玉葱・ウインナー) 果物 | ねじりん棒 ココアバナナパフェ 牛乳 | バンズパン スパゲティー 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、牛乳 | 玉葱、きゅうり、人参、コーン バナナ、果物 | 野菜類 |
| 25 | 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) 果物 | ◎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、えのき、しめじ キャベツ、いちご、果物 | 芋類 |
| 28 | 土 | 鮭チャーハン 春雨サラダ コーンわかめスープ みかん缶 | えび小判 ミニどら焼き 牛乳 | 精白米、春雨 | 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、みかん缶 | 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。(+りんごジュース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)