

17日 肉味噌うどん・南瓜煮付け

肉味噌うどん I補給 -284kcal たんぱく質 12.6g 脂質 9.0g カルシウム 44mg 鉄 1.4mg 食塩相当量 2.7g

材料
 干しうどん 40g
 豚ひき肉 25g
 なす 30g
 玉ねぎ 20g
 人参 20g
 もやし 10g
 ピーマン 7g
 干し椎茸 0.4g
 ゆで卵 1/2個

調味料
 味噌 小さじ1
 酒 小さじ1/5
 砂糖 小さじ1/3
 油 小さじ1/4
 醤油 小さじ1/12
 ごま油 少々
 片栗粉 小さじ2/3

作り方
 ① 玉葱・人参・干し椎茸をみじん切り。茄子 1cmのサイコロ切りし水にさらす。もやしを食べやすい長さに切り、さっと茹でる。ピーマンはみじん切りをし、下茹でしておく。
 ② 赤味噌・砂糖・しょう油・酒を混ぜ合わせる。
 ③ 鍋に油を入れ、豚ひき肉を入れほくしながら炒める。玉葱・人参・干し椎茸・茄子を入れさらに炒める。
 ④ 野菜に火が入ったら、②の調味料・ピーマンを入れ煮込む。水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油をかける。
 ⑤ 半分に折った、干しうどんを茹でる。
 ⑥ ゆであがったうどんに、もやしを乗せ、肉みそをかけ、スライスしたゆで卵を添える。
 * 茄子な苦手な子も味噌味だと、よく食べてくれますね。

南瓜の煮付け I補給 -35kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.1g カルシウム 6mg 鉄 0.2mg 食塩相当量 0.3g

材料
 南瓜 35g
 醤油 小さじ1/3
 砂糖 小さじ1/2
 かつお出汁 20cc

作り方
 ① 南瓜を食べやすい大きさに切る
 ② 鍋に①と調味料をすべて入れ、落としぶたをして煮る

18日 ひじきとじゃが芋の煮物 I補給 -184kcal たんぱく質 9.9g 脂質 7.8g カルシウム 82mg 鉄 1.1mg 食塩相当量 0.8g

材料
 豚肉 25g
 はんぺん 5g
 ひじき 3g
 じゃが芋 60g
 高野豆腐 5g
 人参 30g
 玉ねぎ 25g
 いんげん 5g

調味料
 かつお出汁 50cc
 醤油 小さじ1/2
 みりん 小さじ1/6
 砂糖 小さじ1/2
 酒 小さじ1/5
 油 小さじ1/4

作り方
 ① はんぺんは 1cmのサイコロ切り。ひじき・高野豆腐は水で戻し食べやすい長さに切る。じゃが芋は皮をむき 2cmに切る。人参はいちょう切り 玉葱は横2つに切り 5mmくし切り。いんげんは 1.5cm切り下茹でする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
 ② 鍋に油を入れ豚肉を入れ炒める。玉ねぎ・人参を入れさらに炒める。
 ③ 玉葱が透明になったらじゃが芋・ひじき・はんぺん入れさっと炒め、出汁を入れる。
 ④ じゃが芋が柔らかくなったら、調味料を加え、高野豆腐を入れ煮る。
 ⑤ 高野豆腐に味が染みたら、いんげんを入れさっと煮る。

24日 ポテトとエビのチーズ焼き I補給 -314kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.7g カルシウム 265mg 鉄 1.3mg 食塩相当量 1.8g

材料
 じゃが芋 70g
 マカロニ 5g
 えび 25g
 ゆで卵 1/2個
 玉葱 30g
 人参 28g
 アスパラガス 6g
 赤パプリカ 5g
 とろけるチーズ 35g

調味料
 マヨドレ 小さじ2
 油 小さじ1/4
 酒 小さじ1/5
 コンソメ 小さじ1/8
 醤油 小さじ1/10
 みりん 小さじ1/12
 塩・こしょう 少々

作り方
 ① じゃが芋は 2cmのサイコロ切りし、下茹でする。マカロニも下茹でする。エビは背ワタを取り食べやすい大きさに切る。ゆで卵はみじん切り。人参はいちょう切り。玉葱は横2つに切り 5mmくし切り。アスパラガスは食べやすい長さに切り下茹でする。パプリカみじん切りし、下ゆでする。
 ② 鍋に油を入れエビ・酒を入れ炒める。
 ③ 玉葱・人参を入れ柔らかくなるまで、炒め煮する。
 ④ ③にじゃが芋・マカロニ・コンソメ・醤油・みりんを加え、塩・こしょうをし味を調える。
 ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④を出し、平にならす。アスパラガス・ゆで卵・パプリカを順番に乗せ、チーズ・マヨドレをのせ 200度のオーブンで焼き色がつくまで焼く
 マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。エビをソーセージやツナに変えても楽しめます。

はこぶね保育園の給食って？！

- *給食で使われる食材は、ほぼ国産です。(グリル・ス・いんげんなどはタイ産 魚は外国産も使用しています)
- *ハムやベーコン・ウインナーは発色剤・着色料・防腐剤など不使用の無塩せきのものを使っています。ですから、卵・乳製品アレルギーのお友だちも同じものが食べられます。
- *豚肉は三河産・鶏肉は恵那どり・牛肉はみかわ牛を使用しています。
- *顆粒だしも使いますが、かつおだしはご近所の太田屋さんのだしパックを使っています。
- *様々な考え方がありますが、トランス脂肪酸を摂取抑制のためにマーガリンは使っておりません。四つ葉社のバター(有・無塩)を使っています。
- *マヨネーズは卵不使用のマヨドレを使用していますので、卵アレルギーのお友だちも同じものが食べられます。今回ご試食していただいて、味に違和感などありましたか？
- *カレーライス・クリームシチューは市販のルーを使用しておりません。
- *年中・年長は毎月1度、食育の日とし様々な視点で「食べ物」について学びます。当日の活動内容は門の掲示板でお知らせしますので、ご家庭での食育のタネにご活用ください！

