

メニュー紹介レシピ

6月12、26日の給食で子どもたちに人気メニューです。ご家庭でも作ってみてください。

◎豆腐ハンバーグ(きのこソース)

| 食品名 | 1人分(g) | 調理方法 |
|-------|--------|--|
| 豚挽き肉 | 35 | ①豆腐は茹でて水切りしておく。 ②玉葱はみじん切りにする。 ③きのこ類は1cm角切りにする。 ④りんごは皮ごとすりおろす。 ⑤ボールに豚挽き肉、①の豆腐、②の玉葱、片栗粉、塩を加え全体をよく混ぜる。小判型に成形し、180℃に予熱した、オーブンで20分くらい焼き色がつくまで焼く。 ⑥別の鍋でソースを作る。ソースの材料を入れ、ひと煮立ちさせ、③のきのこを入れ、煮る。 ⑦焼き上がったハンバーグを皿に盛り付け、⑥のソースをかける。 ★ハンバーグに豆腐を加えることで、ふっくらと軟らかく、食べやすくなります。 ★きのこたっぷりソースは隠し味でりんごを入れて甘みとコクを出しています。 |
| 木綿豆腐 | 25 | |
| 玉葱 | 20 | |
| 片栗粉 | 1 | |
| 塩 | 0.1 | |
| まいたけ | 3 | |
| えのき | 3 | |
| しめじ | 3 | |
| りんご | 1.5 | |
| ケチャップ | 4.5 | |
| ソース | 2 | |
| 三温糖 | 0.2 | |
| 水 | 4 | |

◎さつまいのマセドアンサラダ

| 食品名 | 1人分(g) | 調理方法 |
|--------|--------|--|
| さつまい | 40 | ①さつまい、人参、ハムはさいの目切りにして茹でる。 ②胡瓜はさいの目切りにして熱湯で茹で冷水で冷やす。 ③スキムミルクは白湯で溶かし、マヨネーズと合わせておく。 ④①、②を合わせ、③のマヨネーズソースで和える。 ★保育園では胡瓜をさっと熱湯に入れますが、家庭では生のまま使用しても大丈夫です。カルシウムアップのためマヨネーズにスキムミルクを加えました。 |
| ハム | 5 | |
| 人参 | 5 | |
| 胡瓜 | 10 | |
| スキムミルク | 2 | |
| 白湯 | 1 | |
| マヨネーズ | 5 | |

◎茄子のみそ汁

| 食品名 | 1人分(g) | 調理方法 |
|-----|--------|---|
| 茄子 | 20 | ①茄子はいちょう切りにして、水にさらしアクをぬく。 ②玉葱はくし形切り、油揚げはさつと湯をかけ油抜きをし、せん切りにする。 ③わかめは食べやすいよう、細かく切る。 ④煮干は頭、腹わたを取り除いておく。 ⑤鍋に④の煮干と水を入れ火にかけ、沸騰したら火を止め、煮干を出す。 ⑥⑤に①、②を入れ沸騰したら、みそとわかめを加え煮る。 |
| 玉葱 | 115 | |
| 油揚げ | 2 | |
| わかめ | 0.5 | |
| 煮干 | 2 | |
| みそ | 8 | |

◎オレンジ1/6切れ

◎バナナドーナツ

| 食品名 | 1人分(g) | 調理方法 |
|-----------|--------|---|
| ホットケーキMIX | 25 | ①バナナは皮をむき手で細かくつぶす。 ②①に豆乳、三温糖を加えよく混ぜる。 ③②にホットケーキMIXを加えさっくり混ぜる。 ④鍋に揚げ油を熱し、スプーンで落とし入れ、弱火でゆっくり焦げ目がつくまで揚げる。 |
| バナナ | 10 | |
| 豆乳 | 10 | |
| 三温糖 | 1.5 | |
| 揚げ油 | 3 | |

◎牛乳

栄養メモ

◎夏場の水分補給を大切に

夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。幼児は遊びに夢中になってしまうと水分補給を忘れてしまうこともあります。熱中症や脱水症などを防ぐために、のどがかわいていなくてもこまめな水分補給が大切です。

◎食事の中で水分をとる工夫をしよう

暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったものを心がけます。これらの食事をとると、十分に水分補給が出来ます。例えば、ご飯100g中には60gの水分が含まれています。また、副菜にふんだんな野菜を使ったり、果物をつけたりすることでも水分が補給できます。熱中症予防のためにも、食事から水分と共に塩分も補給することが大切です。

