



2019/7月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	月	ごはん、揚げ魚のあんかけ、ひじきとほうれん草のサラダ、豆腐としめじのみそ汁	牛乳、五平餅
02	火	ごはん、肉豆腐、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、じゃがいもとごぼうのみそ汁	牛乳、ふわふわドーナツ
03	水	ごはん、鶏のごまから揚げ、大豆のころころサラダ、こまつな汁	牛乳、蒸しまんじゅう
04	木	ジャムサンド、スパニッシュオムレツ、コールスローサラダ、豆乳スープ	牛乳、昆布おにぎり
05	金	七夕☆ハヤシライス、ブロッコリーのミモザサラダ、おぐらのスープ	豆乳ココア、もものヨーグルトビスケット
06	土	けんちんうどん、ひじきの厚焼き卵、バナナ	牛乳、ごまだれ団子
07	日		
08	月	ごはん、魚のから揚げ、ごぼうとコーンのサラダ、切り干しとかぼちゃのみそ汁	牛乳、ココアホットケーキ
09	火	ごはん、大豆と揚げじゃが芋の煮物、おからサラダ、チンゲン菜のみそ汁	牛乳、豆乳かんてん
10	水	キッズビビンバ、トマトの中華風あえもの、豆腐とたまごのスープ	牛乳、バナナのパンケーキ
11	木	パン、チキンのクリーム煮、かぼちゃのサラダ、キャベツスープ	牛乳、菜飯おにぎり
12	金	ごはん、マーボーなす、きゅうりと春雨のあえもの、にら玉スープ	牛乳、パンプティング
13	土	親子丼、ほうれん草のサラダ、もやしと大根のみそ汁	牛乳、スコーン
14	日		
15	月		
16	火	さけの香り丼、切干し大根のサラダ、豚肉となすのみそ汁	牛乳、ホイップクリームパン
17	水	トマトと青菜のカレー、キャベツとツナのサラダ、メロン	牛乳、チーズラスク
18	木	パン、コロッケ、パスタサラダ、コーンスープ	牛乳、フルーツ白玉
19	金	ごはん、厚揚げのみそ炒め、春雨のマヨネーズサラダ、だいこんのすまし汁	牛乳、プリンビスケット
20	土	ごはん、鶏つくねのあんかけ、小松菜とコーンのごま和え、豆腐と卵のみそ汁	牛乳、ジャムサンド
21	日		
22	月	ごはん、魚のカレー揚げ、チンゲン菜の中華和え、五目汁	牛乳、簡単チーズケーキ
23	火	ごはん、鶏肉のごまみそ焼、ビーフン炒め、チンゲン菜の豆乳スープ	牛乳、野菜蒸しパン
24	水	冷やし中華、肉団子、バナナ	牛乳、豆乳もち
25	木	パン、スパイシーチキン、夏野菜のラタトゥイユ、たまごスープ	牛乳、鮭・チーズおにぎり
26	金	枝豆ごはん、凍り豆腐のから揚げ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、じゃがいもとごぼうのみそ汁	豆乳ココア、ヨーグルトゼリー
27	土	豚丼、小松菜ともやしのあえ物、なめこのみそ汁、パイ	牛乳、にんじんケーキ
28	日		
29	月	わかめごはん、白身魚の香り蒸し、かぼちゃのそぼろあんかけ、豆腐とえんどうのみそ汁	牛乳、マドレーヌ
30	火	ごはん、豚こま天、ひじきと枝豆のサラダ、切り干しとたまねぎのみそ汁	牛乳、フルーツのゼリーがけ
31	水	中華丼、きゅうりの華風サラダ、豆腐と小松菜のスープ、オレンジ	牛乳、豆乳フレンチトースト



### どんぐりメニューレシピ

今回ご紹介するメニューは、くまぐみさんの参観日に行われた給食試食会のメニューの一品です。子ども達にも人気のメニューですので、ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。



#### ◆凍り豆腐のから揚げ

<材料> 子ども1人分の分量

- ・凍り豆腐 9.0g
- ・砂糖 0.5g
- ・しょうゆ 2.0g
- ・酒 1.5g
- ・水 5g
- ・中華だし 0.2g
- ・おろしにんにく 0.2g
- ・片栗粉 5.0g
- ・油 2.0g

<作り方>

- 1 凍り豆腐をぬるま湯で戻してしっかり絞り、6つに切る。
- 2 ボウルに砂糖・しょうゆ・酒・水・中華だしの素・おろしにんにくを入れて、混ぜる。
- 3 1に2を入れて混ぜ、全体に下味をつける。
- 4 3に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

凍り豆腐(高野豆腐)は、大豆製品の豆腐であるため、栄養価の高い食品です。良質な植物性のたんぱく質の他に、カルシウムや鉄分も含まれているので、子どもの体を作るためにも、ぜひ食べさせたい食品の1つです。煮る・焼く・揚げるの調理法の他にも、すりおろすと離乳食などのとろみをつけることもできます。ぜひ、ご家庭で色々なメニューに入れて食べてくださいね。

食感はお肉のから揚げみたいですよ～♪