

保育園メニュー 野菜ビーフン



エネルギー 179kcal 鉄 1.4mg
たんぱく質 8g 食物繊維 2.4g

材料 (4人分)
 豚肉 80g
 ビーフン 80g
 キャベツ 80g
 ブロccoli 小1房
 人参 80g
 ピーマン 1/2個
 きくらげ 8g
 しょうが 8g
 しょうゆ 大さじ1強
 料理酒 大さじ1/2
 コンソメ 8g
 油 適量

作り方
 キャベツ・人参・ピーマン・戻したきくらげは、細めの短冊切りにする。
 ブロccoliは小房にわけてゆでる。
 しょうがはみじん切りにする。
 ビーフンは4分程ゆでて、水気をきる。
 フライパンに油としょうがを入れ炒めて、肉野菜の順に加えさらに炒めて味つけをする。
 ビーフンを加えて炒め水気を吸ったら火を止める。

おすすめ組み合わせ
 くりご飯
 さんまのかば焼
 すまし汁

野菜がたくさん入ったビーフンはとってもこまばしくておいしいですよ。こども用には野菜を細めに切ると、めんどいっしょに食べやすいです。



おやつメニュー いがぐり揚げ



保育園では、旬の野菜を取り入れた手作りおやつを作っています。

エネルギー 170kcal カルシウム 78mg

材料 (4人分)
 さつまいも 200g
 砂糖 大さじ2
 片栗粉 大さじ2
 塩 少々
 そうめん 40g
 卵 適量
 揚げ油 適量

作り方
 さつまいもは皮をむき、蒸し、つぶして砂糖・片栗粉・塩を混ぜる。
 一口大にまるめ、溶き卵・折ったそうめんをつけ、油で揚げる。

エネルギー 126kcal 鉄 0.8mg

材料 (4人分)
 白玉粉 100g
 絹豆腐 1/4丁
 かぼちゃ 60g
 きな粉 大さじ2
 砂糖 小さじ1

作り方
 かぼちゃは皮をむき、蒸し、つぶして冷ます。
 白玉粉に豆腐とを混ぜてこねる。
 をまるめてゆでて冷水にとり、水を切る。
 きな粉と砂糖を混ぜたものをまぶす。

かぼちゃ白玉



健やか献立集

第2号
 ~秋の野菜シリーズ~

学校や保育園での人気メニューものっています!!



加賀市栄養士連絡会

平成11年度より、加賀市栄養士連絡会が発足し加賀市内の各施設(保育園、学校、病院、行政)の栄養士が連携して、加賀市住民の方々がよりよい食習慣を形成できるように、食を中心とした健康教育を進めております。
 そのひとつとして、15年11月に健やか献立集第一号~冬の野菜シリーズ~を作成しました。そして、今回、第二号~秋の野菜シリーズ~を発行します。この献立集は、保育園や学校での人気メニュー、病院や保健センターでのヘルシー人気メニューをまとめたものです。ぜひご家庭の食事づくりに役立ててください。
 次世代を担う子どもたちの健やかな成長と、住民の方々の健康づくりを、食の面からお手伝いしていくことができれば幸いです。

平成16年8月発行 加賀市栄養士連絡会(事務局:加賀市健康課)

冊子作成栄養士(50音順)

- | | | | | |
|--------|--------|--------|-------|--------|
| 畦地 妃佐子 | 川那部 紀子 | 田畑 美千代 | 西田 郁 | 本谷 美智子 |
| 江前 恵子 | 佐々木 邦子 | 嶽野 安子 | 濱野 信子 | 山崎 眞弓 |
| 重谷 秋穂 | 染伊 香世子 | 谷口 満貴子 | 二木 葉子 | 山本 早奈恵 |



おすすめメニュー

さつまいもと昆布の煮物



材料 (4人分)
 さつまいも 120g
 生切り昆布 120g
 人参 80g
 だし汁 300cc
 砂糖 小さじ1
 しょうゆ 大さじ1弱

作り方
 さつまいもは洗って1cmの輪切りにする。人参は皮をむいて輪切りにする。鍋にだし汁・しょうゆ・砂糖を入れ昆布を加えて5分ほど煮る。さつまいも・人参を加えて、軟らかくなるまで煮る。

エネルギー 57kcal
 たんぱく質 0.7g
 塩分 1g
 食物繊維 3.1g



おすすめ組み合わせ

ごはん
 ゆで野菜と豚肉のピリ辛
 すまし汁

昆布やさつまいもには食物繊維が多く含まれていて、便秘予防や整腸作用があります。



おすすめメニュー

焼きなすのごま浸し



材料 (4人分)
 焼きなす 大4本
 ハム 4枚
 青しそ 2枚
 白ごま 12g
 ごま油 小さじ1/2
 しょうゆ 小さじ2強

作り方
 焼きなすは皮をむいて食べやすい大きさに切る。ハム・青しそは千切りにする。白ごまは炒ってよくすっておく。～をごま油・しょうゆで和える。

エネルギー 64kcal
 たんぱく質 4.3g
 塩分 0.8g
 食物繊維 2.6g



おすすめ組み合わせ

ご飯
 かますの塩焼き煮物
 すまし汁

なすには抗ガン作用があります。旬の野菜を食べることが、健康の秘訣です。



学校メニュー

鮭そぼろご飯



材料 (4人分)
 ごはん 4杯
 あま塩紅鮭 1切れ
 しょうゆ 小さじ1
 酢 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 すだれ麩 1枚
 れんこん 60g
 しょうゆ 小さじ2
 薄口しょうゆ 少々
 みりん 少々
 砂糖 小さじ2
 卵 1個
 塩・片栗粉 少々
 油 少々
 白いりごま 小さじ1

作り方
 鮭は焼いてほぐし、しょうゆ・酢・砂糖を加え弱火で炒りつけそぼろ状にする。れんこんは皮をむき薄切りする。すだれ麩は小口切りにする。しょうゆ・薄口しょうゆ・みりん・砂糖で煮る。卵は割りほぐし、水溶性片栗粉・塩を加え薄焼き卵を作り、千切りにする。ご飯(すし飯)の上にの具と白ごまを飾る。刻みのりをかけてもよい。

エネルギー 401kcal
 たんぱく質 11.6g
 塩分 0.8g
 食物繊維 1.4g



おすすめ組み合わせ

味噌けんちん汁
 果物

ほぐし焼鮭と加賀野菜のれんこん、加賀の特産品すだれ麩を混ぜた鮭そぼろ、白ごはんやすし飯の上にかけてもおいしい一品です。

学校メニュー

秋味シチュー



材料 (4人分)
 鶏もも肉 80g
 さつまいも 160g
 人参 60g
 玉ねぎ 80g
 しめじ 50g
 むき枝豆 30g
 むき栗 30g
 マーガリン 20g
 小麦粉 20g
 低脂肪牛乳 160g
 コンソメ 8g
 生クリーム 8g
 バター 8g
 塩コショウ 少々

作り方
 鶏肉は角切り、さつまいも・人参は皮をむき角切り、栗は角切り、玉ねぎは半分にし薄切り、しめじは小房に分ける。枝豆はゆでておく。フライパンにマーガリンをとかし、小麦粉を振り入れ弱火でよく炒め、あたためた牛乳を加えてのばし、ルウを作る。鍋にバターをとかし鶏肉、玉ねぎを炒め、水コショウを加え煮る。人参・さつまいも・しめじ・栗を加える。やわらかくなったらルウを加え煮込み味を整える。枝豆・生クリームを加える。

エネルギー 215kcal
 たんぱく質 8.5g
 鉄 1mg
 食物繊維 2.9g



おすすめ組み合わせ

パン
 マネーゾー

秋に収穫されるさつまいも・しめじ・栗を子どもの好きなシチューの中に入れました。さつまいもや栗もおかずの一品にアレンジ。

