

バランスのよい食事を

毎日を元気に過ごすための柱となるのが、活動の源となる食事です。どのような食事をとるかによって栄養価も違いますので、**主食、副菜、主菜、汁物の4つのおさら**を並べることが心がけ、ごはんやパンの炭水化物、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。



今月の4つのおさら献立例 (秋の献立)

・子ども1人分のエネルギー・栄養価を表示しました

みどりのおさら

副菜

花豆とかぼちゃの煮物

◎材料 (子ども1人分)

花豆 … 8g(約2粒)
かぼちゃ … 40g
だし汁(かつお節) … 40g(カップ1/5)
A | 砂糖 … 2g(小さじ2/3)
| しょう油 … 2g(小さじ1/3)



◎作り方

- 花豆は一晩水に浸した後、軟らかくなるまでゆでる。かぼちゃは3cm角に切る。
- 鍋にだし汁、A、かぼちゃを入れて火にかける。
- かぼちゃが軟らかくなりはじめたら、花豆を加え、かぼちゃが軟らかくなるまで煮る。

※花豆は圧力鍋で煮ると、早く軟らかくなります。

エネルギー 73 kcal
(子ども1人分)

たんぱく質	2.6g
脂質	0.2g
カルシウム	14mg
鉄	0.6mg
食物繊維	3.5g
塩分相当量	0.3g

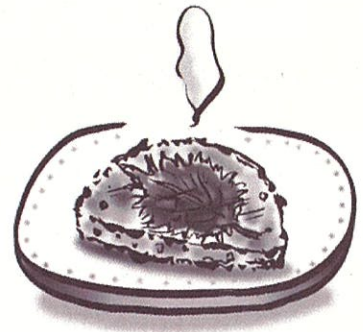
あかのおさら

主菜

サバのさんが焼き

◎材料 (子ども1人分)

長ねぎ … 6g(2cm)
しょうが … 1g
サバ(骨なし切り身) … 50g
みそ … 2g(小さじ1/3)
小麦粉 … 6g(小さじ2)
ごま油 … 2g(小さじ1/3)
酒 … 2g(小さじ2/5)
大葉 … 1g(1枚)
サラダ油 … 1g



◎作り方

- 長ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- サバは長ねぎ、みそと一緒に包丁で細かく叩く。
- ②に小麦粉、ごま油、すりおろししょうが、酒を加えよく混ぜ、平たい半月形にして片面に大葉を貼りつける。
- フライパンを熱してサラダ油をひき、③を両面焼いて火を通す。

エネルギー 181 kcal
(子ども1人分)

たんぱく質	11.2g
脂質	11.6g
カルシウム	10mg
鉄	0.7mg
食物繊維	0.6g
塩分相当量	0.4g

きいろのおさら

主食

きのこ入りぎょうざ風丼

◎材料 (子ども1人分)

米 … 50(1/3合)
にんにく … 0.1g
しょうが … 0.1g 長ねぎ … 3g
生しいたけ … 6g(1/2枚)
エリンギ … 6g
えのきたけ … 6g
ニラ … 3g キャベツ … 10g
ごま油 … 1.5g(小さじ1/3強)
豚ひき肉 … 15g
A | 塩 … 0.5g(小さじ1/2)
| 砂糖 … 1g(小さじ1/3強)
| 鶏ガラスープ … 10g(小さじ2)
B | しょう油 … 1.5g(小さじ1/4)
| ごま油 … 0.5g(小さじ1/8)



◎作り方

- 米は研いで通常の加水減で炊く。
- にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。しいたけ、エリンギは1cm角、えのきたけとニラは長さ1cm、キャベツは5mm角に切る。
- 鍋を熱して油をひき、にんにく、しょうがを炒め、次に豚ひき肉を炒める。
- ひき肉がポロポロになったら、きのこ類と長ねぎを入れて炒め、きのこがしんなりしてきたら、Aを加え、中火から強火で炒める。
- 汁気がほとんどなくなったらキャベツ、ニラを入れてさっと炒め、Bを回し入れて香りをつけ、火を止める。
- ①を丼に盛り、⑤を上にかける。

エネルギー 245 kcal
(子ども1人分)

たんぱく質	6.8g
脂質	5.1g
カルシウム	10mg
鉄	0.8mg
食物繊維	1.4g
塩分相当量	0.7g

しろのおさら

汁

秋野菜たっぷりポトフ

◎材料 (子ども1人分)

大根 … 20g(輪切り厚さ1.5cm)
にんじん … 5g
ごぼう … 5g
れんこん … 15g
キャベツ … 20g
鶏がらスープ … 100g(1/2カップ)
鶏手羽中(骨つき) … 25g(1本)
塩 … 0.5g(小さじ1/12)



◎作り方

- 大根は厚さ1cm、にんじんは厚さ5mmのいちょう切りにする。ごぼうは厚さ5mmの半月切りにし水にさらしてあくをぬく。れんこんは1.5cm角のさいの目に、キャベツは2cm角に切る。
- 鍋に鶏がらスープと①、鶏手羽中を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、大根が軟らかくなったら、塩で味を調える。

エネルギー 91 kcal
(子ども1人分)

たんぱく質	6.3g
脂質	4.3g
カルシウム	35mg
鉄	1.0mg
食物繊維	2.1g
塩分相当量	0.7g