

子どもの日（５月）

献立名 筍ごはん・牛乳・わかさぎのから揚げ・かまぼことえのきたけのすまし汁・ちまき

料理名	材料名	分量	作 り 方	
	精白米	71.5g	米は洗米し、浸水しておく。 たけのこは短冊切り、にんじんはせん切り、油あげは油抜きをしてせん切りにする。鶏肉は細かく切る。 に調味料を入れて混ぜ合わせ、とだし昆布と鶏肉をのせて炊き込む。	
	大麦（米粒麦）	6.5g		
	ゆでたけのこ	26g		
	にんじん	6.5g		
	油あげ	6.5g		
	鶏肉もも皮つき	13g		
	濃口しょうゆ	1.8g		
	薄口しょうゆ	3.5g		
	酒	2.6g		
	塩	0.4g		
	だし昆布	0.4g		
牛乳	牛乳	206g		
わかさぎのから揚げ	わかさぎ	40g	わかさぎは塩、こしょうをしておく。 のわかさぎにでんぷんをまぶし、油で揚げる。	
	でんぷん	5.3g		
	塩	0.1g		
	こしょう	0.01g		
	揚げ用油	4.7g		
かまぼことえのきたけのすまし汁	かまぼこ	8g	かまぼこは短冊切り、えのきたけは根元を切り3cm長さに切る。たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、こまつなは2cm幅に切る。 だし昆布とだしかつおでだしをとる。 ににんじん、たまねぎ、かまぼこ、えのきたけを入れて煮る。 薄口しょうゆで味をととのえ、こまつなを入れてひと煮立ちさせる。	
	えのきたけ	10g		
	にんじん	5g		
	たまねぎ	20g		
	こまつな	15g		
	薄口しょうゆ	4.5g		
	水	100g		
	だし昆布	0.2g		
	だしかつお	4g		
ちまき	ちまき	40g		
エネルギー	648 kcal	亜鉛	3.6 mg	
蛋白質	24.7 g	ビタミンA	248 μgRE	
脂質	17.1 g	ビタミンB1	0.24 mg	
脂質	23.8 %	ビタミンB2	0.49 mg	
カルシウム	479 mg	ビタミンC	11 mg	
マグネシウム	77 mg	食物繊維	2.9 g	
鉄	2.3 mg	食塩相当量	2.7 g	

子どもの日 子どもの日には、昔から「端午の節句」として、こいのぼりを立てしょうぶやよもぎを軒にさし、ちまきや柏もちを食べて健康や豊作を祈りました。筍ごはんは、竹のようにすくすくと成長することを願い、柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにという願いがこめられています。