



ハロウィンメニュー かぼちゃだんご・かぼちゃのポタージュ



豊岡市 こども未来課



9月の行事食
かぼちゃだんご

材料（10個分程度）

だんごの粉	50g
絹ごし豆腐	20～30g
かぼちゃ	30g
きな粉	大さじ2

かぼちゃの代わりに
さつまいもでもOK

作り方

1. かぼちゃは、皮を削ぎ落とし、電子レンジで加熱し、やわらかくしておく。
2. ボウルに1とだんごの粉を入れ、豆腐を加えながら、耳たぶぐらいの固さにこねる。
3. 一口大に丸め、生地の中をへこませる。
4. 沸騰した湯に入れ、浮き上がったら1分ほどゆで、氷水にとり、器に盛る。
5. きな粉をまぶす。

栄養価（1人分 5個分程度）

エネルギー126Kcal たんぱく質4.7g 脂質2.3g 塩分相当量0.0g

かぼちゃのポタージュ

材料 2人分



かぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
油（バター）	大さじ1/2
コンソメ	1/2個
牛乳	50ml

1. かぼちゃは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋に油（バター）を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、かぼちゃを加え炒める。
3. 2にひたひたの水とコンソメを加えてやわらかくなるまで煮る。
4. 3をミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。

栄養価（1人分） エネルギー 77Kcal たんぱく質 2.1g 脂質 4.1g 塩分相当量 0.5g

秋の行事食・イベント
各園の様子を紹介



こうのとり認定こども園



こうのとり認定こども園