

メニュー紹介レシピ

2月の給食で子ども達に人気メニューです。ご家庭でも作ってみてください。

◎納豆かき揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
ひきわり納豆	10	①人参はせん切り、玉葱はスライス切りにする。 ②ボールに納豆、しらす干し、コーン缶、①を入れる。 ③②に醤油、塩で味をつけ、天ぷら粉、少量の水を加えよく混ぜる。 ④揚げ油の中にスプーンで食べやすい大きさ落としカラッと揚げる。 ★葱を加えても美味しいです。
しらす干し	3	
人参	4	
玉葱	10	
コーン缶	6	
醤油	1	
塩	0.2	
天ぷら粉	10	
油	5	

◎春雨サラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
春雨	5	①春雨は熱湯で茹で、水にさらし、食べやすい長さに切る。 ②ハムはせん切りにし、熱湯でさっと茹でる。 ③人参はせん切りにし、柔らかく茹でる。コーン缶は水切りする。 ④胡瓜もせん切りにし、熱湯で茹で、水にさらし、絞る。 ⑤ごまはフライパンで乾煎りする。 ⑥①～⑤までの材料を合わせる。 ⑦調味料を合わせ、⑥に入れ和える。 ★酢の物風のサラダですが子ども達に人気です。
ハム	5	
人参	5	
胡瓜	10	
コーン缶	5	
ごま	2	
三温糖	2	
酢	3	
ごま油	0.5	
塩	0.5	

◎えのきのみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
えのき	5	①煮干は頭、腹わたをとり、だし汁を採る。 ②えのき、しめじは石づきを取り小房にほぐす。 ③じゃが芋は皮をむき食べやすい大きさに切る。 ④油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし細かく刻む。 ⑤①の煮干を取り除き、きれいなだし汁に②、③、④を加え煮る。 ⑥じゃが芋が柔らかくなったら、みそを加え一煮立させる。
しめじ	5	
じゃが芋	30	
油揚げ	5	
煮干	2	
みそ	7	

◎グレープフルーツ 1/6切れ

◎簡単ピザ

食品名	1人分(g)	調理方法
餃子の皮	2枚	①餃子の皮2枚の内側に水をつけ2枚を重ねる。 ②玉葱はスライスに切り、水にさらし、水気を切る。ウインナーは小口切りにする。 ③①の餃子の皮の上にケチャップを塗り、②の玉葱、ウインナーをのせその上にMIXチーズ、パセリをのせ、180℃のオーブンで10分位焼く。
ケチャップ	6	
玉葱	6	
ウインナー	6	
MIXチーズ	8	
パセリ	0.2	



上記の献立レシピは2月8、22日の献立です。

青組さんのリクエストメニューです。

納豆かき揚げ ・ 春雨サラダ

えのきのみそ汁 ・ グレープフルーツ

おやつ・・・簡単ピザ

栄養メモ

一年間を振り返って・・・豊かで楽しい食生活作り・・・

コロナ禍の中でいろいろなことが制限され、今までの生活が大きく変わり、毎日が大変でしたが、毎日の給食をみんなで楽しく食べることや、様々な行事にかかわる食育活動などを通して子ども達は食に対する意識が変わってきました。入園当初は食べられなかった嫌いな食べ物が保育士の言葉かけにより、徐々に食べられるようになりました。野菜の栽培やクッキングなどの体験を通して食べるものに関心をもつことで食べることへの意識が育ちました。

「食べることは、生きること」

「食べることは、元気になること」です。