

メニュー紹介レシピ

4月の給食で子供たちに人気メニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さい。

◎ミートボールのケチャップ和え

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	50	①玉葱はみじん切りにし豚挽き肉、スキムミルク、水、パン粉、卵、片栗粉を入れ、粘りが出るまで捏ねる。 ②①を食べやすい団子状にしながら、180℃の油で揚げる。 ③鍋にケチャップ、酒、ソース、醤油、三温糖、片栗粉、水を加え火にかけたらみがつくまで練る。 ④ボールに②のミートボールを入れ、③のあんをかけ、全体にからめる。 ★ケチャップあんがとてもよい味付けで子どもたちに大人気です。 ★黄、赤、青組は一人5ケずつ食べました。(おかわりあり)
玉葱	20	
スキムミルク	3	
水	3	
パン粉	3	
卵	5	
片栗粉	3	
油	3	
トマトケチャップ	6	
酒	1	
中濃ソース	2	
醤油	3	
三温糖	3	
片栗粉	1	
水	13	

◎鯖のみそ煮

食品名	1人分(g)	調理方法
鯖	40	①鯖は表面の水分をペーパーでふきとっておく。 ②生姜は薄いスライス切りにする。 ③ボールにみそ、酒、みりん、醤油、三温糖を合わせておく。 ④鍋に鯖を入れ、③の調味料を加え、鯖がひたひたになるくらいの水を加え中火で照りが出るまで煮詰める。 ★水分がなくなるまで煮詰めれば魚の臭みもなく美味しいです。 ★驚くほど、よく食べます。黄、赤、青組は完食です。
生姜	0.5	
みそ	4	
酒	2	
みりん	1.5	
醤油	0.8	
三温糖	3	

◎豚肉の生姜焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
豚もも肉	50	①豚肉は食べやすい大きさに切っておく。 ②玉葱は薄いスライス切りにする。生姜はすりおろし汁を絞っておく。 ③①の豚肉に②、醤油、みりん、酒を加えよく合わせ味付けをしておく。 ④フライパンに油を熱し、玉葱が茶色くなるまで炒め、一度取り出す。 ⑤熱したフライパンに③の肉を加え炒める。肉に火が通ったら④の玉葱を加え炒める。 ★肉の水分が出ないよう、強火であまり肉を動かさないように炒めます。
玉葱	20	
生姜	1.5	
醤油	4	
みりん	1	
酒	2	

◎ミルクラスク

食品名	1人分(g)	調理方法
食パン	30	①食パンは8枚切り1枚にコンデンスミルクを片面に塗る。 ②オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。パンを半分に切る。
コンデンスミルク	8	

◎うどんかりんとう

食品名	1人分(g)	調理方法
生ぼうとう麺	20	①生ぼうとう麺は長さ5cmに切っておく。 ②180℃の揚げ油でカラッと揚げ、三温糖を振りかける。 ★三温糖にきな粉やココアを混ぜてもよいですよ。
油	3	
三温糖	3	

栄養メモ

園の食事～食事マナーを身に付けるために

園の給食は乳児、幼児の一定量が決められています。一人ひとりの様子を見ながら無理のないように配膳しています。

食事のマナーについては繰り返し丁寧に伝えていきます。お茶碗の持ち方、スプーン、箸の使い方、姿勢等ご家庭でもぜひ、正しく身につくように声掛けして下さい。

朝ごはん効果…1日の始まりに欠かせない朝ごはん。1. 頭が目覚める。2. 体が目覚める。3. ウンチがしたくなる。

子どもたちが楽しく元気に遊び、いろいろな活動に集中・探究心への興味がでるよう朝食を食べるからの登園をよるしくお願いいたします。