

メニュー紹介レシピ

10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ください。

◎さつま芋のコロッケ

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	40	①さつま芋は洗って皮をむき、輪切りにして茹で、つぶす。 ②玉葱はみじん切りにする。 ③フライパンに油を熱し、②の玉葱をよく炒め、茶色になったら、豚挽肉を加え火が通るまで炒め、塩、こしょう、カレー粉で味付けする。 ④①に③を加えよく混ぜ、人数分に丸める。 ⑤パン粉にイリごまを混ぜておく。 ⑥成形した④に小麦粉→卵→⑤パン粉の順に衣をつけ中温の油で色よく揚げると、さつま芋のコロッケはそのままでも美味しいですが、カレー風味をプラスにすることで園舎に香りが広がり食欲を増進させます。
豚挽肉	10	
玉葱	15	
油	0.5	
塩、こしょう	0.3	
カレー粉	0.1	
小麦粉	4	
卵	5	
パン粉	8	
ごま油	0.3	
油	5	

◎春菊と桜エビのかき揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
春菊	10	①春菊は食べやすい長さに切り、玉葱はスライス切りに、人参はせん切りにする。 ②天ぷら粉に水と塩を合わせ、固めに練る。 ③ボールに桜えび、水切りしたコーン缶、①の野菜を入れ、②の衣で和える。 ④中温の油で、一口大の大きさになるようにカラッと揚げると、さつま芋の香りが強いですが、油で揚げることにより、風味がよくなり未満児の子どもたちもよく食べました。
桜エビ	3	
玉葱	10	
人参	5	
コーン缶	5	
塩	0.2	
天ぷら粉	10	
油	6	

◎ポークビーンズ

食品名	1人分(g)	調理方法
豚もも肉	25	①豚肉は食べやすい1cm幅に切っておく。 ②玉葱、人参はさいの目切りにする。 ③茹で大豆は水洗いしておく。 ④鍋に油を熱し豚肉を炒め火が通ったら、②の野菜を加えよく炒める。 ⑤④に茹で大豆を加え、ひたひたの水、酒を加え一煮立ちしたら、ケチャップ、醤油、三温糖を加え水分がなくなるまで、弱火で煮詰める。 ★一つの鍋で、手軽にできるレシピです。 ★大豆に味がしみ込みとても美味しいです。
玉葱	15	
人参	20	
茹で大豆	30	
油	1	
ケチャップ	4	
醤油	2	
三温糖	3	
酒	0.5	

◎スエートポテト

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	50	①さつま芋は皮をむき、やわらかくなるまで、茹でる。 ②①が熱いうちにマッシャーでつぶし、なめらかにし、マーガリン、三温糖、バニラエッセンスを加えよく混ぜ、冷ます。 ③②を食べやすい大きさに丸め、アルミカップにのせる。 ④卵黄、みりん、水を含ませ③の上に塗り、黒ごまをふりかけ、200℃のオーブンで10分位表面に焦げ目がつくように焼く。 ★旬のさつま芋を利用したおやつです。子どもさんと一緒に作ってみてはいかがですか？
マーガリン	5	
三温糖	8	
生クリーム	5	
バニラエッセンス	少々	
卵黄	1	
みりん	0.5	
水	0.5	
黒ごま	0.5	

栄養メモ

「あいがとう」の気持ちを伝えましょう。

はしを並べるなどの簡単なお手伝いをしてもらい「うれしい」「助かる」などのありがたいの気持ちを伝えましょう。日ごろから大人が感謝の気持ちを伝えることで、子どもたちは感謝される喜びや、役に立てた充実感を得ることができま

「食べられる」経験を・・・

子どもの食欲にはむらがあり、よく食べる日とあまり食べない日があります。機嫌よく元気であれば問題はありません。少食の時はいつもより少なめに盛り、足りないようならおかわりをあげましょう。そして食べ切った時には「全部食べられたね！」と褒めると「全部食べた」という達成感も味わえます。