

メニュー紹介レシビ

2月の給食で子供たちの人気メニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さい。

◎サラダ巻き

食品名	1人分(g)	調理方法
ご飯	110	①白飯に塩を振っておく。 ②卵に砂糖、塩を合わせ、油を熱したフライパンで厚焼き卵を作る。 ③胡瓜は1本を縦に4～6本に切る。アラスカはセロハンをむいておく。 ④ツナ缶の油を切り、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けしておく。 ⑤のりを巻きすの上に広げご飯を薄く広げ、手前3分の1のところに、卵焼き、胡瓜、アラスカ、④のツナをのせ、手前から奥側にきっちり巻きこんでいき巻き終わりを下にしておく。 ⑥のりがご飯になじんだら、6等分に切る。 ★ご飯は寿司めしではなく、塩ご飯にしました。子どもたちは酢めしより、塩ごはんの方が食べやすいです。 ★とてもよく食べました◎。
塩卵	1	
砂糖	10	
塩	0.1	
油	0.5	
胡瓜	10	
アラスカ	10	
ツナ缶	10	
マヨネーズ	2	
塩	0.1	
こしょう	少々	
のり	半分	

◎恵方ロール(チーズのりサンド)

食品名	1人分(g)	調理方法
サンドイッチ用食パン	20	①食パンにマーガリンを塗っておく。 ②胡瓜はせん切りにして、塩でもみ、絞っておく。 ③スライスチーズのセロハンの上のにりをおき、①の食パン、ハム、チーズ胡瓜の順におき、ロールになるようにセロハンを巻きすにみたて巻く。 ★恵方ロールの時はのりが外になります。のりを中にしてもよいです。 ★子どもたちの人気メニューです。
マーガリン	3	
スライスチーズ	1枚	
ハム	1枚	
胡瓜	5	
のり	1/4枚	

◎ひじきコロツケ

食品名	1人分(g)	調理方法
じゃが芋	50	①じゃが芋は皮をむき、適当の大きさに切り、茹で、つぶしておく。 ②ひじきは水で戻し、よく洗って水気を切っておく。人参はせん切りにする。 ③鍋に油を熱し、挽肉を炒め、色が変わったら②を加えよく炒め、醤油、砂糖、酒で味付けをし①と合わせる。 ④③が冷めたら、小判型に丸める。 ⑤小麦粉に卵、牛乳を加え固い衣を作る。 ⑥④に⑤の衣、パン粉の順につけ、中温の油でゆっくり揚げる。 ★中身に薄味がついていますので、ソースをかけなくても美味しいです。
豚挽肉	15	
ひじき	2	
人参	3	
油	1	
醤油	1	
砂糖	0.5	
酒	0.5	
小麦粉	3	
卵	5	
牛乳	2	
パン粉	5	
揚げ油	5	

◎揚げおかき

食品名	1人分(g)	調理方法
乾燥もち	20	①お正月のお供えのお餅を干し、細かく砕いておく。(乾燥もち) ②低温の油でゆっくり揚げ、塩を振る。 ★お寺のお供えのお餅を頂き、揚げおかきにしました。噛みごたえはありましたがとてもよい味で子どもたちはよく食べました。
油	6	
塩	1	

青組さんのリクエストメニュー

青組さんは保育園生活最後の給食の月になりました。生後5ヶ月から保育園に入ったお友達を筆頭に...初めて出会った献立に喜んだり、苦戦したり...今は、残すことなく何でも食べることができるようになりました。そこで、青組さんにリクエストメニューを聞きました。カシュー、卵の醤油煮、みそカツ、煮込みハンバーグ、鶏肉料理、青菜のすまし汁、鮭のおにぎり、昆布のおにぎり、チーズケーキ、フルーツロール、じゃこトースト、シュガートースト、きな粉団子、揚げおかき、蒸しパンでした。出来る限り、今月の献立に取り入れられました。心おきなく保育園の給食を味わい、小学校に行っても元気に頑張ってくださいと願っています。