

メニュー紹介レシピ

5月2日の給食で子ども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。

◎チキンビーンズ

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏肉	25	①鶏肉は細かく刻む。 ②玉葱、人参は1cmの角切りにする。 ③茹で大豆は流水で洗い水気を切っておく。 ④鍋に油を熱し①の鶏肉を炒め、②の野菜を加える。 ⑤④に③を加え炒め、ひたひたの水と調味料を加え弱火で煮込む。 ⑥煮汁がなくなるまで煮る。 ★鶏肉でも、豚肉でもおいしく仕上がります。 ★少し甘めの味付けが子どもたちには食べやすいです。
玉葱	15	
人参	20	
茹で大豆	30	
油	2	
ケチャップ	5	
醤油	2	
三温糖	3	
酒	0.5	
コンソメ	0.2	

◎マッシュポテト

食品名	1人分(g)	調理方法
じゃが芋	30	①じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切り、鍋に入れ、ひたひたの水を入れて茹でる。 ②じゃが芋が柔らかくなったら、湯を捨てしっかり湯をきる。鍋の中でマッシャーで潰す。 ③②に塩、こしょう、バター、牛乳を加え弱火で煮る。
バター	3	
牛乳	1	
塩	5	
こしょう	0.5	

◎凍り豆腐のみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
凍り豆腐	2	①凍り豆腐はぬるま湯で戻し、押し洗いして食べやすい大きさのさいの目に切る。 ②人参はせん切り、玉葱はスライス切りに切る。わかめは細かく刻む。 ③煮干は頭、腹わたを取り除き、鍋に水を加えだし汁をとる。 ④③のだし汁に①、②を加え沸騰したらみそを加える。 ★凍り豆腐は保存食品で良質たんぱく質源です。みそ汁の具がない時に利用して下さい。
人参	8	
玉葱	10	
わかめ	2	
煮干	2	
みそ	8	

◎オレンジ1/6切

◎こいのぼりラスク

食品名	1人分(g)	調理方法
食パン	30	①とろけるスライスチーズは半分に切る。 ②ハムは1/4切りに切る。 ③のりはうろこ、尾びれになるように切る。 ④食パン1/2切りにチーズを敷き、ハムは顔、目はチョコチップ、のりはうろこ、尾びれになるようにのせ、オーブンで焼く。
スライスチーズ	5	
ハム	3	
のり	0.2	
チョコチップ	2	

栄養メモ

むし歯を防ぐ仕上げみがき

幼児期から、歯みがきの習慣をしっかり身につけておきましょう。
 子どもだけでは、みがき残しも多く見られるので、歯と口の健康を守るためには、保護者の方の仕上げみがきが必要です。
 寝ている間が一番むし歯になりやすいので、夜寝る前の仕上げみがきは、特に丁寧に行うようにして下さい。

