

食育だより

3月 清心保育園
江島・飯田

今年度も残り1か月となりました。去年の4月と比べると、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきました。今ではもう少しおかわりがあると嬉しいという声も聞きます。特にカレーやシチューは人気で、いつも空っぽになって返ってきます。子どもたちにとって、保育園の給食が思い出に残るようなものになれば嬉しいです。



3月の献立はさくら組さんにリクエストを聞き、献立を作成しました。みんなが大好きなから揚げはもちろですが、今年のさくら組さんは「最後に焼うどんが食べたい」とリクエストされて、私たちはから揚げかカレーかなと思っていたので、少し驚きました。他にも魚の照り焼きやきんぴら、ひじきの煮物、野菜サラダなど、和食系が好きな子が多かったです。みんなの好きな献立が入っているか楽しみにしててくださいね。



- ・から揚げ
- ・ハンバーグ
- ・鶏肉のマーメレード焼き
- ・魚の照り焼き
- ・煮魚
- ・ひじきの煮物
- ・じゃが芋のきんぴら
- ・中華きゅうり
- ・野菜サラダ
- ・コーンとかにかまのサラダ
- ・トマトとわかめのサラダ
- ・切干大根のサラダ
- ・焼肉パスタ
- ・焼うどん
- ・南瓜シチュー
- ・フレンチトースト
- ・ジャムサンド
- ・スイートポテト
- ・ココアホットケーキ



焼うどんレシピ

<材料>大人2人、子ども1人分

干しうどん	160g
豚肉	55g
キャベツ	180g 千切り
玉ねぎ	140g うす切り
人参	40g 千切り
かまぼこ	30g 短冊切り
油	10g
しょうゆ	15g
みりん	3g
塩	少々
かつお節	4g

<作り方>

- ① フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ② それぞれの大きさに切った野菜を入れ炒め、しょうゆ、みりん、塩で味をつける。
- ③ 茹でたうどん麺を加え、軽く炒め、かつお節をふる。



スイートポテト

<材料>大人2人、子ども1人分

さつまいも	200~300g
砂糖	20g
塩	少々
豆乳	60cc
バニラエッセンス	3ふり
油	1.5g

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、茹でてつぶす
- ② さつまいもが熱いうちに砂糖、塩を加え、よく混ぜ、豆乳を入れてよく混ぜあわせる。
- ③ さつまいもがなめらかになったら、アルミカップにいれ、表面に油をぬり、200℃で12~15分焼く。