



給食メモ

2022年9月 箱舟保育園

お願い

9月15日(木)は「防災食の日」です。当日、各自でロッカーに保管していただいている、食べて落ち着けるように日持ちのする(消費期限が半年以上有る)パウチ製のゼリー飲料などを昼食時に食べます。

今一度、ロッカーの食品の賞味期限をご確認ください。(もし入れ忘れていた方は当日までに、必ずご用意ください。)

離乳食児はロッカーに保管していただいている、離乳食を食べさせていただきます。

今一度、お子さんの現在の食事形態と相違がないかをご確認ください。

また、15日以降にそれぞれ個人の引出に、新たに用意していただき(賞味期限が来年4月までであるもの)、記名をしたものを非常用として必ず入れておいてください。宜しくお願い致します。

当日はたんぱく質や野菜が不足する献立になります。夕食はたんぱく質と野菜をたくさん食べられるようなメニューにいただけると、バランスがとれるようになります。ぜひ、ご協力ください。

この機会にご家庭の非常食の確認 災害時のお話をされるとよいですね。

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

♪♪箱舟保育園人気メニュー♪♪

しらすと夏野菜のスパゲッティー ゆりぐみの保護者からリクエストがありました。ありがとうございます。

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 材料 幼児1人前 | |
| スパゲッティー | 45g |
| しらす | 12g (強い塩分がある場合もあるので、さっとゆでておく) |
| 茄子 | 42g (1cmのサイコロ切り、水でさらして灰汁を抜く) |
| 玉ねぎ | 35g (1.5cmのサイコロ切り) |
| 人参 | 30g (1cm弱のサイコロ切り) |
| トマト | 20g (1.5cmのサイコロ切り) |
| ズッキーニ | 10g (1cm弱のサイコロ切り) |
| 赤パプリカ | 7g (みじん切りし、下茹で) |
| しめじ | 7g (みじん切り) |
| コーン | 7g |
| おろし生姜・おろし大蒜 | 少々 |
| 調味料 | |
| オリーブ油 | 小さじ1/2 |
| しょう油 | 小さじ1/6 |
| コンソメ | 小さじ1/6 |
| みりん | 小さじ1/10 |
| しそふりかけ | 1g |
| 和風顆粒だし・塩・こしょう | 少々 |

- 作り方
- ① フライパンにオリーブ油を入れしめじ・玉ねぎ・おろし生姜・おろし大蒜を入れ、玉ねぎが透明になるまで炒める。
 - ② 人参・茄子・ズッキーニと順番に炒め、火を通す。
 - ③ ②にコンソメ・しょう油・みりん・和風顆粒だしを入れる。
 - ④ 野菜が柔らかくなったら、しらす・トマト・赤パプリカ・コーンを入れさっと火を通す。
塩・こしょうで味を調える。(しそふりかけ分、塩分は薄めに)
 - ⑤ スパゲッティーを茹でる。ゆで上ったら、しそふりかけをスパゲッティーにまぶし和える。
 - ⑥ ⑤に④をかける。

野菜の水分を活かしたパスタソースです。
しそふりかけは、ソースに入れてしまうと、色が出てしまうので、スパゲッティーと和えています。
しらすはカリカリにしても良いですね。

