



給食メモ

2023. 9 箱舟保育園

お願い

9月14日(木)は「防災食の日」です。昨日コドモンで配信しました「災害時用備蓄食品の入れ替えのお願い」のお知らせを、ご一読いただき入れ替えをお願いいたします。

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。

当日はたんぱく質や野菜が不足する献立(α化米弁当・わかめとホールソンのソリックス)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させていただくと、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 災害時の話し合いもおすすめします。

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♪♪ 材料は3歳以上児1人分

チャプチェ

<材料>

牛肉	30g
卵	30g
春雨	20g
玉葱	30g 薄めのくし切り
人参	26g 太千切り
小松菜	23g
ニラ	4g 2cm
干し椎茸	0.5g
ごま	小さじ1/6
おろし大蒜	少々
おろし生姜	少々
中華だし	小さじ1/3
しょう油	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1/5
油	小さじ1/4
ごま油	少々

A

<作り方>

- ① 小松菜は2cmに切り、下茹でする。干し椎茸は水で戻して、みじん切り。春雨は戻して、5cm程度に切る。卵は炒り卵にする。Aを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を入れ牛肉・おろし生姜・おろしにんにく・玉葱・人参・干し椎茸を入れ炒める
- ③ 野菜に火が通ったら、Aを入れ春雨・ニラを入れさっと炒め、火を止める。
- ④ ③に小松菜・炒り卵・ごま・ごま油を入れ混ぜ合わせる。
* 肉は牛・豚・鶏・ラム・エビ・イカなどなど、何でも良いです。
さっぱり食べたい方はレモンやライムを絞っても!



スイートパンプキン

エネルギー 99kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.9g 食塩 0.1g

<材料>

南瓜	60g
卵	7g
砂糖	大さじ1/2
牛乳	小さじ1
バター	小さじ1/4
小麦粉	小さじ1/3

作り方

- ① 南瓜は皮付きのまま、竹串がスーッと入るくらいまで茹で、箆にあげる。
- ② ①をボールに入れ、砂糖・バター加え、マッシャーなどで潰す。
(この時、皮まで細かく潰すと滑らかな口当たりになります。お好みで)
- ③ 牛乳・卵を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 小麦粉をふるいながら入れ、さっと混ぜ合わせる。
- ⑤ 200度のオープン(トースター)で少し焦げ目がつくまで焼く。

* 茹であがった南瓜を味見し、砂糖や牛乳の量は調節してください。

8月のおやつのスィートパンプキンは牛乳はレシピ通りで、砂糖は2/3の量で作りました(^^)♪

