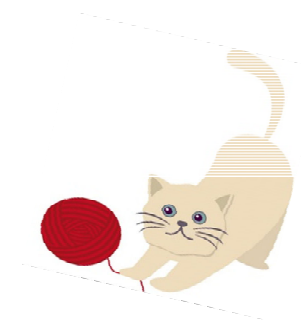




給食室だより



2021年 1月 桜ヶ丘第一保育園

年長さんにリクエスト献立を聞きました

1月の献立より

卒園までにもう1回
食べたいもの

おひる

- カレーライス、冬野菜カレー、夏野菜カレー
- 肉じゃが
- ビーフシチュー
- ドライカレー
- えびとブロッコリーのソテー
- クリームシチュー
- からあげ
- ポトフ
- 白菜と焼豚のサラダ
- さつま芋の天ぷら
- おさかな
- りんごサラダ

リクエストたくさん
ありがとう(^-^)
2月と3月の献立に
入れられるものは
入れていきます

おやつ

- お茶づけ
- 中華おこわ
- チーズナッツクッキー
- フルーツヨーグルト
- フルーツポンチ
- 干し芋
- えびピラフ
- チーズスティック
- 焼きおにぎり
- たらこおにぎり
- 鮭おにぎり
- フライドうどん
- ドーナツ
- 大学芋
- フレンチトースト
- ウインナー

つくね揚げ

- | | |
|-------------|---------------------------|
| 木綿豆腐 1/2丁 | 1豆腐はキッチンペーパーなどで絞って水を切る |
| とりひき肉60g | 2ねぎ、人参はみじん切りにしていためる |
| ねぎ 50g | 芽ひじきは戻して洗っておく |
| 人参 50g | 3①②、ひき肉をまぜる。パン粉を加えて |
| 芽ひじき 少々 | 固さ調整する 塩少々加える |
| ブロッコリー | 4スプーンで落として油で揚げる |
| だし、みりん、しょうゆ | 5だしにみりん、しょうゆで味をつけ、水溶き片栗粉で |
| | とろみをつける |
| | 6小房に分けてゆでたブロッコリーと④に⑤をかける |

豆乳蒸しパン

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 小麦粉 150g | 1小麦粉とベーキングパウダーはあわせてふるっておく |
| ベーキングパウダー小さじ2 | 2卵、砂糖を合わせ混ぜ、豆乳を加えよく混ぜる |
| 砂糖 30g | 3①をふるい入れ混ぜる カップに分けレーズンを |
| 卵 大 1個 | 4～5粒ずつのせ15分蒸す |
| 豆乳 160ml | |
| レーズン 大さじ1 | |

*いり大豆について

かたくてかみくたく必要のある豆やナッツ類は、誤って気管に詰まり窒息するリスクがあります。のどや気管に詰まると息が出来なくなったり、肺炎になることもあります。

おやつはいり大豆は提供しないことになりました。