



いちごキッチンおやつのメニュー



おやつのリクエストは、かぼちゃプリンやみたらし豆腐団子、大学芋などの和スイーツや、定番のおにぎりや焼うどん、じゃこトースト、イチゴスティックなどが多かったです♪

3・17日

カルピスゼリー
牛乳

4・25日

じゃこトースト
牛乳

5・19日

かぼちゃプリン
牛乳

6・7日

昆布おにぎり
牛乳

7・21日

やきうどん
牛乳

10日

こくとう
蒸しパン
牛乳

11日

乳児ミルクコップ
幼児ピーナッツ
コップ
牛乳

12・26日

だいがく芋
牛乳

13・27日

みたらし
豆腐団子
牛乳

14・28日

いちごスティック
牛乳

18日

お楽しみケーキ
牛乳

31日

マカロニきなこ
牛乳

土曜日

おせんべい又は
ビスケット
ヨーグルト
牛乳

リクエストレシピ① 「かじきの竜田揚げ」 材料 (大人2人・子ども2人分)

食材 めかじき3~4切れ、しょうが1かけ、しょうゆ大さじ1/2、みりん小さじ1、片栗粉大さじ3弱

作り方

- 1 おろししょうが、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせたものをめかじきにまわしかけ15~20分つけ込む。
※ビニール袋に入れて空気を抜いて漬け込むとまんべんなくつかります!
- 2 1に片栗粉を加えて混ぜ油で揚げするか、フライパンで少し多めの油で焼き上げてもいいです。
※保育園は油をまぶしてスチームコンベクションで焼き揚げています♪

リクエストレシピ② 「マーボー豆腐」 材料 (大人2人・子ども2人分)

食材 木綿豆腐420g、豚ひき肉120g、たまねぎ130g、ねぎ150g、しょうが1.5g程度
ごま油大さじ1、水180ml、しょうゆ大さじ半分、酒小さじ2弱、砂糖小さじ1
片栗粉大さじ1程度 (とろみ用なので調整してください)

※食材量は目安です。ご家庭に合わせて調整してください。

作り方

- 1 2枚重ねにしたキッチンペーパーで豆腐を包み、耐熱皿にのせラップをせずに500wで2分程度チン♪
(しっかり水切りしたい場合は、レンジにかけた後にお皿などを重石にしてしばらく置いておく和良好的)
豆腐をお好みの大きさにカットする。保育園は2cm角ぐらいです。
- 2 たまねぎとねぎをみじん切りにする。(みじん切りの大きさは好みで。保育園は粗みじんです)
- 3 ごま油でおろししょうがを弱火で炒め、香りが出たらひき肉を入れて中火で炒め、さらに2を加え炒める。
- 4 3に水を加え、みそ、しょうゆ、酒、砂糖を入れてひと煮たちさせる。
- 5 4に豆腐を加え弱火で5分程度煮てから味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけてでき上がり♪
※大人は花しょうを入れるとピリッと美味しい!



いちごキッチン3月のメニュー



卒園おめでとう企画♡マークはいちご組さんからのリクエストメニューです♡

みんなで楽しく美味しく食べながら、給食の思い出を増やしてね！

3日 ひなまつりメニュー

ちらし寿司、すまし汁

♡鶏の唐揚げ

♡ポテトサラダ

4日・17日

ごはん、中華スープ

♡マーボー豆腐、

♡はるさめサラダ♡パイン缶

5日・19日

ごはん、五目みそ汁

♡鮭の塩焼き

♡きんぴらごぼう、バナナ

6日

♡ロールパン

♡コーンスープ

♡蓮根バーグ

♡みかん缶

7日・21日

ごはん、けんちん汁

♡ぶりの照り焼き

ほうれん草ときやべつの胡麻和え、りんご

21日は幼児キウイフルーツ/乳児りんご

10日

ごはん、だいこんみそ汁

♡肉じゃが

チンゲンサイのしらすサラダ

♡みかん缶

11日・24日

ごはん、かぼちゃのみそ汁

♡かじきの竜田揚げ

♡白和え、りんご

12日・26日

ごはん、♡春雨スープ

♡しゅうまい、

切り干し大根のサラダ♡パイン

13日・27日

ごはん、豆腐のすまし汁

鮭と切り干し大根のあんかけ

ブロッコリーの胡麻和え、オレンジ

1日（土曜日）

ケチャップライス、コーンスープ

ゆで野菜、果物

14日・28日

♡ドライカレー

オニオンスープ

キャベツのパインサラダ

31日

中華丼

じゃがいものスープ

甘煮豆、パイン缶

8日（土曜日）

チキンピラフ、コーンスープ

ゆで野菜、果物

15日（土曜日）

スパゲティ、コーンスープ

ゆで野菜、果物

22日（土曜日）

チャーハン、中華スープ

ゆで野菜、果物

29日（土曜日）

カレーライス、コーンスープ

ゆで野菜、果物

18日 おわかれランチ

ロールパン

コーンスープ

鶏肉のマーマレード焼き

ポテトサラダ

フルーチェなどを予定しています