



食育だより

令和2年2月28日
名手保育園
栄養課

年長組さんが卒園する日も近づいてきました。今月は、年長組さんに聞いた「もう一度食べたい給食」を作りたいと思います。子供たちはいつも「おいしかった」と笑顔で声をかけてくれ、とても嬉しく励みになりました。バイキング給食もあるので、残りの保育園での給食をおもいっきり楽しんでくださいね！

☆年長組リクエストメニュー☆

ぼら組、ふじ組さんにアンケートをとり、その中で人気の献立を3月に取り入れています。楽しみにしててくださいね♪

昼食

カツカレー・クリームシチュー・ミートスパゲティー・ラーメン・鶏肉の唐揚げ・里芋のコロコロチーズ揚げ・豚肉の生姜焼き・ハンバーグ・肉じゃが・ポテトサラダ・春雨サラダなど

おやつ

おにぎり・フルーツヨーグルト・フルーツポンチ・パンケーキ・フライドポテト・ケーキ・たこ焼き・クッキー・ミックスジュースなど

❀鶏肉のレモン煮❀

鶏肉のレモン煮はレモンの香りがさわやかで子供たちも大好きなメニューです♪

材料(幼児4人分)

鶏むね肉…200g 片栗粉…適量 塩…少々

☆しょうゆ…6g ☆砂糖…5g ☆レモン汁…5g

作り方

- ①鶏肉は塩で下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ②鍋にしょうゆと砂糖を火にかけ、砂糖がとけたら火を止めレモン汁を加える。
- ③鶏肉とからめれば出来上がり！

3月11日のおやつは災害時に使用する備蓄食を食べたいと思います。水を入れてしばらく置いておくだけで食べられる、わかめごはん(3歳児以上)と五目粥(3歳児未満)を提供します。