

人気献立集

材料は5人分を目安にしています。

桃色ちらし寿司…今年のひな祭りに出したメニューです。

寿しごはん	5人分	①インゲンはコーンの大きさに合わせて
鮭フレーク	130g	切って、塩茹でする。
サヤインゲン	50g	②鮭フレークは、蒸すかサッと煎る。
コーン	50g	(火を通すと魚くささがなくなります)
ごま	5g	③ごまもから煎りする。
		④寿しごはんと具材を全て混ぜ合わせて
		出来上がり。



けんちん汁…お汁の中では人気ダントツ1位です。

大根	200g	①大根・人参はいちょう切り、里芋は一口大
人参	50g	ごぼうはささがき、こんにゃくはうす切り
里芋(赤芽)	230g	厚揚げ・鶏肉も一口大、ねぎは小口切りに
ごぼう	100g	する。
こんにゃく	100g	②だし汁で①の具材を煮る。(ねぎ以外)
厚揚げ	100g	③野菜が全て煮えたら、薄口しょうゆ、水と
鶏もも肉	100g	きかたくり粉・ごま油・ねぎを加えてでき
ねぎ	適量	あがり!

薄口しょうゆ	大さじ2と小さじ1
かたくり粉	大さじ1
ごま油	適量
煮干しだし	3カップ



魚のみそ焼き…苦手な魚もへっちら!

魚切り身	10切	①Aの調味料をすべて混ぜ合わせる。
A { 牛乳	50ml	②魚の切り身を①に漬ける。(30分ほど)
砂糖	大さじ2	③オーブンの鉄板に魚を並べて、上にごまを
味噌	大さじ2	かけ、200℃で15分ほど焼く。
白ごま	適量	



※青魚を使う場合は、Aにおろししょうがを加えると、臭みもなくなります。

今年度ももう終わりですね!この1年で小さかった子どもたちもとても大きくなりました。また、野菜が苦手だった子どもたちも食べられるようになったり、食べる量も多くなったりと子どもたちの成長がたくさん見られました。今回は年長組のみんなにリクエストしたい給食のメニューを聞きました!その中のメニューを紹介します。お家でも簡単に作れるメニューばかりですので、ぜひ作ってみてください。

平成20年度 なでしこ幼稚園

レモン和え…子どもにも大人気!

キャベツ	400g	①キャベツはざく切り、きゅうりは輪切りに
きゅうり	1本	する。
レモン	小さじ2	② ①をそれぞれ茹でて、水気を切る。
砂糖	大さじ1と小さじ1	③調味料を全て混ぜ、火にかけ一度沸騰させ
酢	小さじ1	冷やす。(酢がとび、まろやかになります)
薄口しょうゆ	大さじ1	④ ②と③を和えて出来上がり!

豆腐ドーナツ…モチモチとした食感です!

ホットケーキミックス	1袋(150g)	①絹ごし豆腐を崩しながらホットケーキミ
絹ごし豆腐	1/3丁	ックスと混ぜる。
揚げ油	適量	② ①をスプーンでかたちづくり、170℃
B { きな粉	大さじ2	の油で揚げる。
砂糖	大さじ2	③Bを混ぜ合わせる。
塩	少々	④ ②が揚がり、③を絡めて出来上がり。

チーズケーキ…簡単に作れてとってもおいしいです☆

クリームチーズ	200g	①クリームチーズと砂糖をクリーム状になる
砂糖	80g	まで混ぜる。
卵	1個	② ①に溶き卵・生クリーム・レモン果汁を
生クリーム	200ml	少しずつ混ぜていく。
レモン果汁	大さじ1	③振った小麦粉を加え、サックリ混ぜる。
小麦粉	25g	④アルミカップや、クッキングシートを敷いた鉄板に③の生地を流す。

豆腐ドーナツとチーズケーキは、保育園の手作りおやつで人気のある物です。



※冷やして食べるとよりおいしいです。
※フードプロセッサに材料を全て入れ、混ぜ合わせ生地を作ると簡単にできます。