給食室

ご入園、ご進級おめでとうございます🌸

子ども達は新しい生活のスタートにドキドキワクワクしながらも

不安で胸がいっぱいかと思います。

そんな子ども達が少しでも早く笑顔で元気に保育園生活を送れるよう

給食室は今年度も安全安心でおいしい給食作りを心掛けてまいりますので

どうぞ一年間よろしくお願いいたします☺

行事食予定

18(金)　<u>誕生会</u>

新年度最初の誕生会メニューはクリームのコクとトマトの酸味がほっとする、チキンのトマトクリーム煮です。

副菜には人気のひじきとれんこんのサラダ、旬のアスパラガスを使ったコンソメスープです。

おやつはこどもたちが大好きなサーターアンダギーです☆

特別な誕生会メニューを毎回楽しみに感じてもらえるよう一生懸命作ります🔥

25(金)　<u>こどもの日のつどい</u>

この日は少し早めのこどもの日ということで、おやつに

昨年度好評だった”こいのぼりどら焼き”を作ります🏁

こども達に喜んでもらえるように美味しくて可愛いどら焼きが作れるよう頑張ります！

今月の郷土料理紹介

サーターアンダギー

沖縄の伝統的な揚げ菓子のこと。沖縄の言葉でサーターは砂糖、アンダギーはアンダ(油)＋アギ(揚げ)。

基本材料は小麦粉、卵、砂糖。生地の密度が高く、食べ応えのあるのが特徴です。

はりはり漬け

切り干し大根を醤油に漬けたもののこと。

雪の多い新潟県では、冬を越すための保存食として作られていました。

「はりはり漬け」は、上越地方を代表する郷土料理の一つで、「干し大根漬け」とも呼ばれています。

その由来は大根を食べた時に「はりはり」と音を立てるからといわれています。

レシピ紹介

とてもかわいくておいしいこいのぼりどら焼きのレシピをご紹介します。
フライパンでもホットプレートでも作れますので、是非こどもさんたちと楽しく作ってみて下さい。
保育園ではこしあんで作りますが、粒あんでもこしあんでも、生クリームでもお好みの
どら焼きにアレンジしてください。

〈5個分〉

材料

ケーキMIX	100g
砂糖	10g
みりん	10g
メープルシロップ	10g
牛乳または豆乳	100g
こしあん	100g
ココア	適量

① aの材料を全て混ぜる
② ①の生地を少し取っておき、ココアを入れココア生地を作る。
③ 生地をフライパンまたはホットプレートに流し入れる。
② 流し入れた生地にココア生地でこいのぼりの目やうろこを描く。
あとで半分に切るので描き方に気をつけてね♪
弱火で3分ほど焼き生地がぷつぷつとしてきたらヘラで裏返す。
③ 裏返したらさらに２分ほど焼き、ほどよく焼き色がついたら火を止める。
半分に切ってあんこを挟んで出来上がり

一言メモ… みりん入りのホットケーキ生地なので普通の生地より焼き色が付きやすいので
火加減に注意してください。
保育園では卵不使用にしていますが卵を使用する場合は牛乳または豆乳の量を
調整してください。

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（μg）
3歳未満	462	18.7	16.4	795	1.4	182
3歳以上	548	21.4	17	272	1.9	198

	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）	食塩相当量（g）
3歳未満	0.28	0.44	25	2.8	1.3
3歳以上	0.33	0.4	32	3.8	1.7