

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願いいたします😊

行事食予定

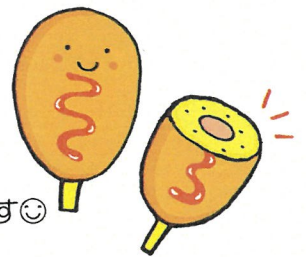
19(金) 誕生会

新年度最初の誕生会メニューは”カレイのラビコットソース”です!

トマトの酸味ときゅうりとたまねぎのシャキシャキ感が美味しいお洒落なソースです😊

おやつには皆大好き”アメリカンドッグ”です☆

これからの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💧

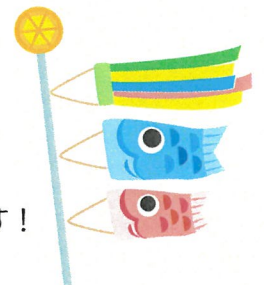


26(金) こどもの日のつどい

この日は少し早めのこどもの日ということで、おやつに

”こいのぼりどら焼き”を作ります🍡

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



お知らせ

今年度より、みどり組さんとしろ組さんのおやつの牛乳の量を200ccから150ccに変更させていただきます。また、おにぎりやお団子の日にもこれまでは牛乳を提供していましたが、今年度よりほうじ茶を提供させていただきます。(全クラス)

これにより不足するカルシウムなどの栄養素については他の部分で補っていきますので、ご了承くださいませようお願いいたします。



レシピ紹介

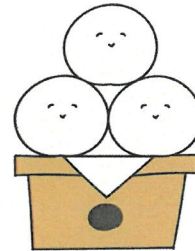
なでしこ保育園オリジナルのお団子のレシピをご紹介します🍡

豆腐をたっぷり使うので美味しくタンパク質も摂れてモチリしつ歯切れのいい食感です😊

みたらし餡やきな粉と一緒に是非どうぞ☆

材料

ソフト豆腐 ・ ・ ・ 1丁 (300g)
 白玉粉 ・ ・ ・ 155g
 上新粉 ・ ・ ・ 71g
 砂糖 ・ ・ ・ 7g



- ① 上記の材料をボウルに入れて白玉粉の粒が無くなるまで混ぜ捏ねます。
豆腐の水分だけで十分まとまると思いますが、もし生地が固いようなら水を足して調整してください。硬さの目安は耳たぶくらいです。
- ② 適度な大きさに干切って丸めてから沸騰したお湯で茹でます。
最初の内は沈みますが、しばらくすると浮いてくるので、浮いてから数分茹でればOKです。
- ③ 冷水にさらして粗熱を取れば完成です☆
仕上げにお好みでタレやきな粉、あんこなどをトッピングしてください。

一言メモ… お団子は茹でると膨れるので、丸める時は出来上がりのイメージよりも一回り小さく丸めるとちょうどいい大きさになります。

小さいお子様がいるご家庭は丸めた団子を手と手で軽く伸ばし。

中心部分を軽く押さえて凹ますと喉詰めのリスクが軽減されます。

	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	477	18.9	17.2	317	1.4	183
3歳以上	559	21.1	17.7	253	2.0	192

	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	0.30	0.47	20	2.8	1.2
3歳以上	0.36	0.41	29	4.0	1.6