



給食だより

令和2年5月
あんしんキッズ保育園
管理栄養士山田あかり

保護者の皆さまにおかれましては、コロナウイルス対策の登園自粛にご協力いただき、誠にありがとうございます。ご家庭で食事を作る回数も増え、保護者の方々のご負担も大きくなっていることと思います。今回、保育園の給食メニューをいくつかご紹介しますので、ご家庭での食事にご活用いただければ幸いです。

鮭のちゃんちゃん焼き



鮭にはビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を助ける働きがあります

【材料】

- ・ 鮭
- ・ キャベツ
- ・ 玉ねぎ
- ・ にんじん
- ・ しめじ
- などお好みの野菜
- ・ 塩こしょう 少々
(鮭1尾分の調味料)
- ・ みそ 15g
- ・ 砂糖 小さじ $\frac{1}{2}$
- ・ みりん 大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

- ①キャベツ→一口大
玉ねぎ→細切り
にんじん→いちょう切り
- ②アルミホイルに玉ねぎ、キャベツ、
にんじん→鮭→しめじの順に重ねて
のせ、塩こしょうをふり、混ぜ合
せた残りの調味料をかける
- ③フライパンに②を入れ深さ2cm程の水
を入れ沸騰後20分蒸し焼きにする

きゅうりとささみのサラダ



ささみは脂肪分が少なく、発育途中の子どもにとって欠かせないたんぱく質を豊富に含んでいます

【材料】(大人2人分)

- ・ きゅうり 1本
- ・ 鶏ささみ 2本
- ・ 春雨 15g
- ・ ごま 小さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ $\frac{1}{2}$
- ・ 酢 小さじ $\frac{1}{2}$
- ・ ごま油 小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

- ①鶏ささみ→茹でて冷めてからほぐす
- ②きゅうり→細切り
- ③春雨→茹でて冷ます
- ④ボウルに①～③を入れ調味料、
ごまを入れ和える

かぼちゃのそぼろあんかけ



かぼちゃはβカロテンが多く含まれ、皮膚や粘膜を強くする働きがあります

【材料】

- ・ かぼちゃ 1/4
- ・ 鶏ひき肉 80g
- ・ サラダ油 適量
- ・ 水 200ml
- ・ しょうゆ 大さじ $1\frac{1}{2}$
- ・ みりん 大さじ $1\frac{1}{2}$
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 水溶き片栗粉 適量

【作り方】

- ①かぼちゃ→食べやすい大きさに切る
- ②鍋油を熱し、ひき肉を炒める
- ③肉の色が変わったら水、調味料、
かぼちゃを入れる
- ④沸騰したらアクを取り、落とし蓋を
して弱火で10分程煮る
- ⑤かぼちゃを取り出し、鍋に残った
汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、
あんを作りかぼちゃにかける