



こんにちは給食室です!!



発行：保育家庭課

◆マーボー豆腐◆6人分



材料	豚挽肉100g 木綿豆腐1丁 人参3/1 玉ねぎ1個 しいたけ3枚 ニラ5本 ニンニク少々
調味料	炒め油大さじ1 みそ大さじ3 砂糖大さじ1 しょう油大さじ1 片栗粉大さじ1 ごま油少々
切り方 と 作り方	①ひき肉を炒める ②みじん切りにした人参玉ねぎを炒める ③水コップ一杯半入れ沸騰したらみじん切りの しいたけニラを入れる④再び沸騰したら砂糖・し ょう油・みそを入れ沸騰したら片栗粉でとじる。 トロトロしてきたら2cm角に切ったとうふを入 れ静かにかき混ぜ、豆腐に火を入れる⑤最後に静 かに沸騰したらごま油を少々ふりかけ出来上が りです。

手作りマーボー豆腐で温まろう～
他にもタケノコやエノキ、長ネギ、
春雨、ラー油などを入れてもおいし

いですよ。気分的に市販のマーボー豆腐の素より手作りの方があったまる感じがありませんか～

各園の献立紹介



① “ビーツ”



②ビーツのみそ汁と焼肉・リンゴの
サラダです。 山本保育園提供

写真①は無農薬で栽培したビーツです。皮を剥いても真っ赤、切っても真っ赤、煮ても真っ赤。何をしても真っ赤ですが、味は大根に似たシャキシャキした味です。写真はビーツを入れたみそ汁です。色は衝撃的ですが味は味噌とだしの味がしっかりあるみそ汁でした。仕入れ先は山本にある無農薬栽培農園の吉澤農園産です。②飯田焼き肉月間に合わせ保育園でも焼肉を献立に入れています。それぞれ色鮮やかな仕上がりです。



スパゲティースープ

上郷西保育園



プリンの上に桃缶と頂き物のリンゴをのせました。竜丘保育園

