



つながる 給食通信

これまで、「こんにちは給食室です」という名称で各園の給食を紹介してきましたが、今年度より「つながる給食通信」とタイトルを変更しました。各園のキッズビューに掲載されますので、今後ともよろしくお願ひします。



発行：保育家庭課



写真の園児たちは、上郷西保育園年中さんのクラスです。この日の献立の主菜はカジキの竜田揚げと副菜は春雨サラダです。生姜しょう油がしっかりしみ込んだ竜田揚げの香ばしさと、大好きなみかん入りのサッパリ食感で食がすすんだようです。



丸山保育園で提供
リンゴのカップゼリーです。パン缶とホイップクリームのおせ

🍷 カジキの竜田揚げ 6人分 🍷	
材料 調味料	カジキマグロ 6枚切り 生姜大さじ1 しょう油大さじ3 片栗粉適量
作り方	①カジキを一口大に切る(そのままでも良い) ②生姜しょう油を作り魚に漬ける③揚げる油を火にかける④油が温まったら揚げる ※白身の魚なら何でも合うかと思ひます。
🍷 春雨のサラダ 6人分 🍷	
材料 調味料	春雨60g 人参 1/2本 きゅうり1本 みかん缶180g 薄口しょうゆ大さじ3 酢大さじ3 ごま油大さじ1 1/2
作り方	①人参きゅうりを千切りに切る②春雨を茹でる③春雨が茹で上がる直前に鍋の中へ入れ一緒に茹でる④冷水で冷ます⑤よく水が切れたら上記調味料を混ぜる ※味は調節して下さいねー