

つながる🍲給食通信



座光寺保育園

子どもの日献立
人気アニメキャラクターのハンバーグです。
おやつはかしわ餅



上の3枚の写真は龍江保育園の給食の時間です。献立はすまし汁・さわらの梅みそ焼き・ブロッコリーと春雨のサラダです → 梅みそ焼きの酸味とブロッコリーのサッパリサラダでモリモリ食べてくれました。 🍲💡 🍲💡 🍲💡

今月のレシピ紹介

🍷フレンチなスパゲティーサラダ🍷4人分🍷時短

材料 調味料	スパゲティー pasta 16本 人参 1/4本 キャベツ 3枚ほど きゅうり 1本 酢大さじ 1.5 塩小さじ 0.5 砂糖小さじ 1 サラダ油大さじ 1
作り方	①スパゲティーを 1/2 又は 1/3 に折り茹でる ②人参太めの千切り、キャベツ千切り、きゅうり半月切りでサッと茹でる③調味料を合わせる④スパゲティーの水が切れ③を混ぜたら出来上がりです。※保育園ではオリーブオイルを使うこともあります。味はお好みで調整してくださいねー上の写真のブロッコリーサラダにもこの調味料でできます。





ホットケーキ メイプルシロップ塗り
上村保育園



ピーチゼリーホイップクリームのせ
和田保育園



左の写真は山本
保育園です。この
日はヨーグルト
ゼリーでした。
プレーンヨーグ
ルトとオレンジ
ジュースを寒天
で固めました。

写真の玉ねぎは
和田保育園の園
庭で栽培したもの
です。大きくて
甘かったです。
下の写真はその
玉ねぎとツナを
炒めたものです。
ご飯のおともに
最適でした。



簡単レシピ：玉ねぎとツナの炒めもの

- 玉ねぎ大 1 個 ツナ缶 140 g 缶 1 個
- みそ小さじ 2 みりん大さじ 1

玉ねぎを厚めの短冊に切る。ツナの油を切っておく。

- フライパンにツナ缶の油を入れ、玉ねぎをじっくり炒める。玉ねぎが透明になってきたらツナと調味料を入れ、味が絡まったら出来上がりです。玉ねぎはじっくり炒めると甘みがでます。

