



つながる給食通信 Vol5



レシピ紹介 🍱 この季節にピッタリ 🍱 サラダうどん 🍱 4人分

材料 調味料	うどん(乾麺)50 卵 M2個 人参 1/4本 キヤベツ葉を2枚ほど きゅうり1本 ハム2枚 しょう油大さじ 1.5 酢大さじ 1 ごま油大さじ 1 きざみのり適量(仕上がりにふりかける)
作り方	①うどんを茹でる②材料を仕込む(人参・キャベツ・ハムは太めの千切り・きゅうり斜め半月切り) ③人参から茹でる→キャベツキュウリ→ハム④卵を炒り卵 or 薄焼きにする⑤上記調味料を合わせておく⑥大きめのボウルで混ぜる。 ※時短の場合は市販の薄焼き卵でもおいしいです。しょうゆは和風麺つゆやだししょう油でも味わい深いです。混ぜずに冷やし中華のように盛り付けても見た目がいいです。野菜は他にもトマト・レタス・ズッキーニの夏野菜でもおいしいと思います。



7/1 殿岡保育園
年中組へお邪魔しました



7/7 和田保育園の七夕献立です。天の川をイメージしたそうめん汁。人参は星の形に。他は鶏肉のレモン揚げです。レモン風味で暑い時期にピッタリです。
おやつは↓七夕ゼリー



レモン揚げ簡単レシピ 4人分

①砂糖大さじ 1・しょう油大さじ 2・レモン汁大さじ 1 を鍋で一回沸騰させる②鶏もも肉を片栗粉で揚げる③揚げた肉に①のたれをかけ混ぜ合わせる。レモン汁は別で振りかけてもいいです。



左右の写真は
和田保育園で園児たちが栽培している夏野菜です。ズッキーニとピーマン。他にも多数作っています。
ミニトマト・きゅうり・とうもろこし・なす…





7月10日上郷西保育園年長さんのクラスです。献立はケチャップ味のチリコンカン、春雨サラダ、トマト、コッペパンです。トマトかぶり献立ですが、「トマト好き〜」と大きくて実がギッシリしていても、かぶりついてたくましく食べていました。



7月13日

川路保育園の献立は星の子スープ、洋風かき揚げ・スティック



きゅうりでした。

星の子スープは人参を型抜きして星の形に。オクラは切ると断面が星の形になります。また、園庭栽培では「ゴーヤ」を作っています。油で素揚げして塩少々ふりかけました。



「苦い!!」と言いながらも完食していました。↓



①の写真：スキムミルクをベースにしたみそ味の夏野菜スープと②の写真：夏にピタパビーフンサラダ。こどもたちは「白いラーメン!」と食べています(笑) かわいいですね。



7月17日上郷西保育園「夏祭りこんだて」焼きそば・豆腐スープ・鶏のから揚げ・フライドポテト・キュウリ・スイカ



発行：保育家庭課