



令和5年度3月号
 社会福祉法人 童心会
 柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

3月になり、少しずつ春の気配を感じるころになりました。さくら組の子どもたちは卒園ですね。おめでとうございます。保育園での様々な思い出がたくさんできたことでしょう。みんなで楽しく、残りわずかなお食事の時間を過ごしてもらいたいと願っています。

他のクラスの子どもたちも様々なものが食べられるようになって、みんな元気に進級ですね。

さくら組さん

保育園の人気メニュー ベスト3



1位・ヤムニョムチキン

＜材料＞ (大人2人 子供1人)			
・鶏もも肉	300g	・水	小さじ1/2
・塩	少々	・砂糖	小さじ2
・酒	大さじ1/2	・トマトケチャップ	小さじ1
・おろしにんにく	少々	・しょう油	小さじ1/2
・片栗粉	10g	・中濃ソース	小さじ1/2
・小麦粉	10g	・おろしにんにく	少々
・揚げ油		・胡椒	少々
		・いちごジャム	小さじ1/4

- ＜作り方＞
1. 鶏肉は、一口大に切り、塩・酒・おろしにんにくで下味をつける。
 2. 水～いちごジャムまでを、鍋に入れ沸騰させ火を止める。
 3. ①に片栗粉・小麦粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
 4. ③を②に入れ、からめる。

2位・カレーうどん

＜材料＞ (大人2人 子供1人)			
・うどん(乾麺)	260g	・かつおだし汁	1500ml
・豚肩ロース肉	100g	・おろし生姜	少々
・玉ねぎ	1/3個	・みりん	大さじ1/2
・人参	5cm	・しょう油	大さじ1/4
・長ねぎ	1/3本	・カレールー	2かけ
・干しいたけ	1～2枚		
・油			

- ＜作り方＞
1. 玉ねぎは半分の長さでスライスにし、人参は短冊に切る。
 2. 長ねぎは半月切りにする。
 3. 干しいたけは戻しスライスに切る。
 4. 豚肉～③を炒めて、かつおだし汁・おろし生姜・みりん・しょう油・カレールーでつゆを作る。
 5. うどんを茹でる。
 6. 器に⑤を盛り、④をかける。

3位・しょう油ラーメン

＜材料＞ (大人2人 子供1人)			
・中華麺	280g	・乾燥わかめ	適量
・豚ひき肉	80g	・なると	適量
・もやし	150g	・かつおだし汁	800ml
・人参	1/5本	・しょう油	大さじ2
・コーン缶	大さじ3	・塩	少々
・油		・こしょう	少々
・塩	少々	・ごま油	少々
・胡椒	少々		

- ＜作り方＞
1. もやしは2cmくらいの長さにし、人参は千切りに切る。
 2. わかめは水で戻し、茹でて水にさらす。
 3. ナルトは、輪切りし茹でる。
 4. 豚ひき・①・コーンを炒めて、塩・胡椒で味付けする。
 5. かつおだし汁・しょう油・塩・胡椒・ごま油でラーメンスープを作る。
 6. 中華麺を茹でる。
 7. 器に⑥を盛り、⑤をかけて②③④をのせる。



1日は、ひな祭りメニューです。

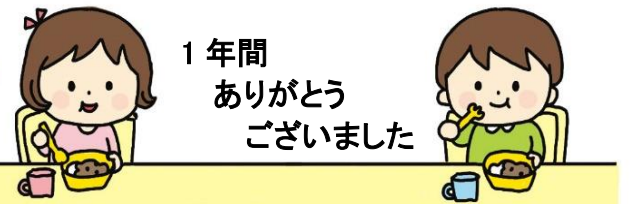
- 【お昼】
- ・ちらし寿司
 - ・鶏肉と大根の煮物
 - ・白菜のおかか和え
 - ・若竹汁
 - ・みかん缶
- 【おやつ】
- ・さくら餅風蒸しパン(乳児)
 - ・ひなあられ・さくらもち(幼児)



3月13日は
ハンバーガー屋
さんです



1年間
ありがとう
ございました



3月の食育

【玉ねぎ】



一年中出回っている玉ねぎですが、この時期は水分量が多く、柔らかく辛みも少ない『新たまねぎ』が美味しいです。玉ねぎは、血液サラサラにして高血圧予防や腸活にも効果がある野菜です。血液サラサラ効果が期待される硫化アリルは、熱に弱く、水に溶けやすく細胞が壊れることで発生するので、生でみじん切りにして水にさらしすぎないで、ドレッシングやソースにするのが無駄なく摂れます。

