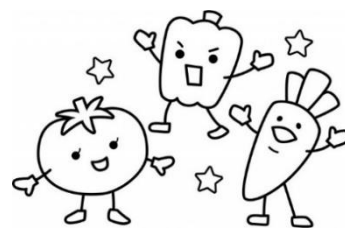
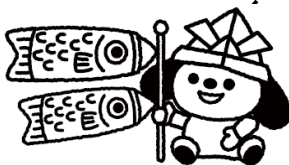


5月 給食だより



中宮まぶね保育園

新年度が始まり1か月がたちました。
子どもたちも新しい生活や環境にだんだん慣れてきた頃でしょうか。5月は暑くなり始め、疲れも出やすい不安定な季節です。
水分補給を忘れずに、体調面には十分に気を配りましょう。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に楽しく保育園生活を送っていきましょう。



☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

鶏肉のノルウェー風

《 材料 》

鶏もも肉 300g
しょうが汁 3g (チューブなら2cm)
濃口醤油 大さじ1
片栗粉 50g
揚げ油 適量

A { ケチャップ 大さじ2
ウスターソース 小さじ1
砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① 鶏もも肉をしょうが汁、濃口醤油で10～15分程度漬け込む。
- ② 片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
- ③ Aを混ぜ合わせて砂糖が溶けるまで火にかける。
- ④ 揚げた鶏もも肉に③をかけて、絡める。

※材料は大人2人分、子ども2人分です。



5月行事食

〈お誕生日会〉

わかめごはん
鶏肉のノルウェー風
アスパラガスとにんじんのソテー
野菜スープ
(おやつ)
りんごジュース
ビスケットケーキ



鶏肉のノルウェー風は子どもたちにも職員にも人気のメニューです♪