

3がつのメニュー

(学) スジャータ学園
認定こども園
いずみ幼稚園

メニュー紹介①

ちらし寿司

8月8日はひな祭りです。「桃の節句・女の子の節句」とも言われ、雛人形や桃の花を飾り、白酒や菱餅を供えます。

① ご飯は、普通の水加減で、切り込みを入れた

昆布をのせて炊く。寿司酢をませ合わせ寿司飯を作る。

② 人参は長さ3cmのせん切りにする。

③ 油揚げは横に3等分に切り、縦に細切りにする。

④ しいたけは水で戻して、細かく切る。

⑤ ごぼうは縦に2本切り込みを入れてから細かいマがきにして下茹でする。

⑥ ごんにゃくは細かく切り熱湯でさっと茹でる。

⑦ かんぴょうは細かく刻み、塩もみをして洗い、10倍の水を加えて透明な感じになるまで茹でる。この中に②～⑥と砂糖、しょうゆを入れて煮汁がなくなるまで煮て、寿司飯に混ぜる。

⑧ 卵に砂糖、塩を混ぜ薄焼き卵を作り、冷めてからせん切りにする。

⑨ 網やばは色よく茹でて斜めにせん切りにする。

⑩ 焼きのりを袋に入れてもむか、はまみで細切りにする。

⑪ へんぷは袋から出して準備しておく。

⑫ ⑧～⑪を寿司飯に色よく盛り付ける。

材料(子ども4人分)

★米…200g、昆布…適宜、酢…大さじ1、砂糖…小さじ4、食塩…少々、人参…20g、ごぼう…32g、干しいたけ…3g、ごんにゃく…20g、かんぴょう(乾)…4g、油揚げ…12g、しょうゆ…小さじ1強、砂糖…大さじ1
★飾り用: 卵2個、塩・油少々、絹さや…20g、焼のり・へんぷ…少々



メニュー紹介②

桜餅

① 白玉粉に水を少しずつ入れ次に砂糖を入れ一度よく合わせその中にふるっておいた小麦粉と少量水で溶いた食紅を入れ混ぜる。

② フライパンを温めておき、お匙2杯分位ちらし、小判形にして両面焼く。焼いた皮で俵型に丸めたあんを包む。

材料(10個分)

小麦粉…50g、白玉粉…10g、砂糖…15g
水…1/2カップ、あん…250g、食紅…少々

日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	月	じゃこごはん、みそしる、さかなのソーセージふう、くだもの	まめまめケーキ
2	火	ごはん、みそしる、とりのからあげ、かみかみあえ、くだもの	こくとうわらびもち
3	水	ちらしずし、うしおじる、ももとうにゅうゼリー、チーズ	てづくりさくらもち
4	木	ごはん、コーンスープ、ハンバーグ、にんじんのあまに、やさしいいそあえ	プリン
5	金	コッペパン、ナポリタン、サラダ、くだもの	ごへいもち
6	土		
7	日		
8	月	ラーメン、ゆでやさしい、ゆでたまご、くだもの	ぞうすい
9	火	オムライスふう、わかめスープ、やさしいあえもの、くだもの	むしパン
10	水	ごはん、みそしる、なっとう、ししゃもやき、さつまいものあまに、ふりかけ	おこのみやき
11	木	ごはん、はくさいのスープ、にくのしょうがやき、ゆかりあえ、くだもの	ラスク
12	金	カレーライス、かいそうサラダ、くだもの	りんごのケーキ
13	土		
14	日		
15	月	ごはん、みそしる、さかなのあげもの、ひじきのもの、くだもの	ごませんべい
16	火	チャーハンふう、やさしいスープ、ウインナー、ポテトサラダ	クッキー
17	水	ごはん、ちゅかスープ、まーぼーとうふ、サラダ、キャンディーチーズ	ごまだれだんご
18	木	ごはん、たまごスープ、にくのてりに、かぼちゃサラダ、くだもの	ラスク
19	金	あいじょうべんとうのひ	フルーツゼリー
20	土		
21	日	しゅんぷんのひ	
22	月	ふりかえきゅうじつ	
23	火	ごはん、みそしる、おやこに、スパゲティーサラダ、くだもの	くろごまボール
24	水	フランスパン、クリームシチュー、くだもの	こんぶおにぎり
25	木	そつえんしき・しゅうりょうしき	
26	金	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
27	土		
28	日	うめ・きく組のみなさんは、もうすぐ卒園ですね。	
29	月	今月の献立は、年長さんリクエストの「好きなメニュー・食べたいメニュー」を取り入れました。	
30	火	★人気メニュー★	
31	水	カレーライス・シチュー・からあげ・オムライス・ラーメン・ハンバーグ・なっとうごはん・コーンスープ	