

食いく・保いくだより

令和7年 8月

今月は、子ども達が食べている給食やおやつをドーンとご紹介いたします♪
岬町では、子どもに必要な栄養素量（1日分）の約半分を充足できるように献立を考えて、調理師が真心こめて作っています。その年の子供たちの身長・体重から必要な栄養素量を計算して算出しているのです、今在園している児たちにあった給食を提供できることも大きなポイントです★

保育所の人気ごはんを紹介します。



チキンピラフ

ご飯にコンソメを入れて炊いて、
鶏肉・玉ねぎ・コーン・人参を
塩こしょうとコンソメで味付けし
混ぜ合わせます。

年齢問わず、おかわり必須メニュー♪

シラスチャーハン

鶏ガラ風味でかりかりの
ジャコがおいしい食感です。



豚丼

野菜たっぷり
醤油ベースの甘辛い
味付けです。



梅ご飯

紀州南高梅を砂糖と
みりんできつく仕上げています。



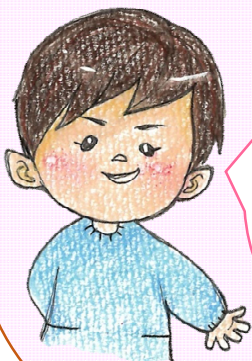
鶏もろ丼

さっぱりとしているけど、ご飯は
進む！残食0メニューです。



ひじきご飯

かつおと昆布だしで味付けを
するので、薄味ですが
旨味はたっぷりです。



1日に必要な栄養素の
うち、3～5歳児は
45%分。0～2歳児は
50%を充足できるように
提供しています★



保育所のおいしいおやつ

桃寒天



豆乳ボーナッツ



さつま芋チップス



あんまん



人気メニュー

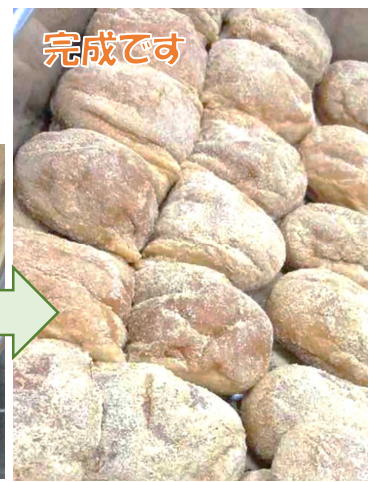
揚げパン を作っている様子です



パンを揚げます



きな粉と和えて...



完成です

超簡単♪手作りキュウちゃんレンピ

きゅうちゃん漬け



材料

きゅうり…2本(輪切り)
生姜…5g(すり下ろし汁を使います。)
いいごま…5g程度
刻み昆布…4g(短く切っておきます。)

調味料

酢 10cc
砂糖 30g
薄口 20cc
濃い口醤油 7cc

作り方

- ①調味料と刻み昆布を一緒に入れ沸騰させ冷ましておきます。
- ②輪切りにしたきゅうりを塩ゆでし、流水で冷まし、よく絞っておきます。
- ③冷ました調味液に②といいごまをいれ少しつけておくと給食のきゅうちゃんの完成です。