

保育所のおすすめメニュー

三色丼ぶり



	目安の分量	
材料	こども3人分	作り方
	(大人2人分)	
ごはん	1人分110g	①鶏そぼろを作ります。
鶏ひき肉	75g	フライパンに、鶏ひき肉と酒を入れてよく混ぜ合わせ、
酒	小さじ1/2	弱めの中火で混ぜながら火を通します。(菜箸を使って
	(3g)	細かくポロポロになるように混ぜます)
しょうゆ	小さじ1と1/2	肉の色が変わったら、他の調味料(砂糖、しょうゆ、みりん、しょうが汁)を加え、煮汁がなくなるまで混ぜ合
	(8g)	りん、しょうが汗)を加え、魚汁がなくなるまで底せられてます。
みりん	小さじ1/2	17649.
	(3g)	②卵そぼろを作ります。
砂糖	小さじ1/2	卵をボウルに割って入れて溶き、砂糖・塩を加えてませ
	(3g)	あわせます。フライパンに油を入れて中火にかけ、卵を
しょうが	少々	流し入れ、菜箸でかき混ぜながらポロポロの炒り卵にし
たまご	M1玉	て冷ましておきます。
塩	少々	③いんげんを湯がきます。
砂糖	小さじ1/2	いんげんは塩ゆでにし、食べやすい大きさにスライスし
	(3g)	ます。
炒め油	小さじ1 (3g)	④盛り付けます。
さやいんげん	35g	対ぶりに、ごはんをついで、その上に、彩りよく、①鶏
塩	少々	そぼろ②卵そぼろ③いんげんの塩ゆでを飾ります。

(子ども 1 人分: エネルギー278 k cal・たんぱく質 9.3 g・脂質 5.9 g・塩分 0.8 g) 【ひな祭り給食メニュー】

子育て支援課です。

3月に入ると少し暖かくなり、花のつぼみも膨らみ、風も春めいた香りがしてきました。

今回は、松蔭保育所より、ひな祭り給食メニューの中から「三色丼ぶり」を紹介します。

三色丼ぶりは子どもたちに人気のメニューで、彩りも菜の花畑を思わせるような春らしいメニューです。 食が細い子どもたちも、丼ぶりメニューだとごはんも進みます。

八幡浜市では、座敷雛を飾り盛大に長女の誕生をお祝いする「真穴の座敷雛」が有名ですが、一 月遅れの4月3日にお祝いすることが多いです。

ということで、保育所では3月に、ご家庭では4月にひな祭りをするので、八幡浜市の女の子 たちは、ちょっとワクワクする2回のひな祭りを楽しんでいます♡