保育所のおすすめメニュー

せつぶんハンバーグ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
合いびき肉	１２０ｇ	**①ハンバーグのタネを作ります。** ・玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、油で炒めます。 ・ボウルに合いびき肉、ゆで大豆、炒めた野菜、パン粉、塩こしょうを入れてよく混ぜます。 **②ハンバーグを焼きます。** 鬼の顔の形になるように、丸や小判形に形を作り、フライパンで両面を焼いて火を通します。 （180℃20 分程度、オーブンで焼いてもよい） **③鬼の顔に仕上げます。** ハンバーグに飾りつけをして鬼の顔を作ります。 【髪】スパゲティーや中華めんを食べやすい長さに切って、ケチャップなどで色をつけます。 【つの】とんがりコーン 【顔】ケチャップで可愛いお顔を描いちゃおう！ その他いろいろトッピング・・・ 【目】スライスチーズを丸くくりぬいて、海苔をつけます 【鼻】グリンピース 【口】ケチャップや魚肉ソーセージをくりぬきます。
ゆで大豆	１０ｇ	
にんじん	１５ｇ （1/10 本）	
玉ねぎ	1/4 玉（６０ｇ）	
炒め油	小さじ1（３ｇ）	
塩こしょう	少々	
パン粉	大さじ5 （１６ｇ）	
焼き油	小さじ1（３ｇ）	
スパゲティー（乾燥）	１２ｇ	
炒め油	小さじ 1/2 （1.5ｇ）	
ケチャップ	大さじ1 （１５ｇ）	
・とんがりコーン	６本	
・ケチャップ	適量	

（子ども１人分：エネルギー179ｋcal・たんぱく質 9.2ｇ・脂質 11.7ｇ・塩分 0.8ｇ）

【2 月の行事食メニュー～せつぶんハンバーグ】

子育て支援課です。２月３日は節分！朝から保育所に鬼が出て、子どもたちは大泣きしながらも、豆をまいて自分の中の悪い心と共に鬼さんを退治をしました。今回は保内保育所より、節分行事食メニューより「せつぶんハンバーグ」を紹介します。この日は「せつぶんハンバーグ」鬼の金棒に見立てた「野菜スティックおかかマヨディップ添え」「大根わかめスープ」「いちご」、おやつには大豆豆が入った大人気の炊き込みご飯「豆まきごはんおにぎり」を美味しくいただきました。勇気を出して怖い鬼さんと戦った後、ちょっぴり疲れて(笑)心が折れている子どもたち。「給食にまで怖い鬼さんはいらない！」という声も聞こえましたが、可愛い鬼さんもいますよ～。ということで、ここ数年で給食に登場した「せつぶんハンバーグ」の鬼さんたちを紹介します。各保育所で調理員さんが、子どもたちを楽しませようと工夫してくれますよ。ちょっとした飾り付けで子どもの「食べたい」気持ちはワクワクと膨らんで、苦手な食材もパクリと食べてくれますよ。節目の行事日には、楽しい思い出の食事をご家族で楽しんでくださいね。