

## 保育所のおすすめメニュー

## 三色丼ぶり(鮭)



	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鮭そぼろを作ります。
鮭(鮭フレーク)	1切れ(90g)	鮭は焼いてほぐします。鮭フレーク(塩分が濃い商品に
たまご	L1玉	は注意!)を使用してもよいです。
塩	少々	②いり卵を作ります。
砂糖	小さじ1/2	卵をボウルに割って入れて溶き、砂糖・塩を加えて混ぜ
	(3g)	合せます。フライパンに油を入れて中火にかけ、卵を流
炒め油	小さじ1/2	し入れ、菜箸でかき混ぜながらポロポロの炒り卵にして
	(1.5g)	冷ましておきます。
<b>さやいんげん</b>	35g	③いんげんを茹でます。
しょうゆ	小さじ1/4	いんげんは色よく茹で、2cmくらいの食べやすい長さ
	(1.5g)	に切ります。冷めたら絞って水気を切りしょうゆで和え
刻みのり	少々	ます。
		④盛り付けます。
		丼ぶりに、ごはんをついで、その上に、彩りよく、①鮭
		そぼろ②いり卵③いんげん④刻みのり、を飾ります。

(子ども 1 人分: エネルギー257 k cal・たんぱく質 12.1 g・脂質 5.6 g・塩分 0.5 g) 【3 月の行事食メニュー~ひなまつりが楽しくなるよ♡~ハートの三色丼ぶり】

子育て支援課です。少しずつ寒さが遠のき、植物たちは芽吹き、花が咲き始め春到来です。3月3日(愛媛県では旧暦の4月3日にも行う)に春の行事「ひなまつりお食事会」をしました。今回は、白浜保育所より、かわいいハート型の「三色丼ぶり」を紹介します。今日のメニューは「三色丼ぶり」、みんな大好き!「塩から揚げ」「フライドボテト」、かわいい「まり麩入りすまし汁」、「いちご」、おやつは「手作りひなあられ」です。3月は保育所を旅立つ年長児さんたちの「リクエストメニュー」満載!楽しい思い出と共に、保育所での大好きな給食をたくさん食べてもらっています。今日も「リクエストメニュー」が勢ぞろい。塩から揚げもあるので、三色丼ぶりには「鮭」をほぐしたもの(フレークでも良い)を使用しました。「鶏そぼろバージョン」も人気があります。レシピを紹介しますのでそちらもご覧ください。保育所の子どもたちは、背も伸び、筋肉もつき、髪の毛も生え、脳や内臓も著しく発達しています。順調に成長するためには「好き嫌いなく食べる」ことが大切ですが、それ以上に「楽しく食べる」「食べることに興味かある」「食事の時間が楽しい」ことが一番です。子どもの頃の食事の楽しい思い出は一生の宝物。身についた食習慣は一生の健康を左右します。あと少しで卒園ですが、毎日の給食を楽しく食べて元気いっぱい!小学校でもがんばってね。