保育所のおすすめメニュー

アンパンマンピラフ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）
米	１合（１５０ｇ）
ハム	１枚半（１５ｇ）
たまねぎ	１/４玉 （４５ｇ）
にんじん	1/3 本（３０ｇ）
ピーマン	中 1/2 個 （15ｇ）
炒め油	少々
ケチャップ	小さじ２と 1/2 （15ｇ）
食塩	ひとつまみ （0.9ｇ）
コンソメ	小さじ 1/3 （0.9ｇ）
ミニトマト	１人 1/2 個
干しぶどう	６粒
魚肉ソーセージ	1/2 本（５０ｇ）
焼きのり	少々
ケチャップ	適量

作り方

①米を洗います。

米を洗い、ザルにあげておきます。

②野菜などを切り、炒め味付けします。

・ハム、たまねぎ、にんじん、ピーマンは粗いみじん切りに切ります。

・油で炒めケチャップ、塩、顆粒コンソメで味付けます。

③米を炊き、ピラフを作ります。

①の米に分量の水を合わせ、②の具材を加え、炊飯器で炊きます。（または、普通に炊いた白ご飯に②を混ぜ込んでもよいです）

④アンパンマンに仕上げます。

③を丸くにぎり、少し平らにしてアンパンマンの顔を作ります。

ミニトマト⇒鼻、干しぶどう⇒目、ソーセージ⇒ほっぺ焼きのり⇒まゆげ、ケチャップ⇒口など、デコレーションします。

（子ども１人分：エネルギー250ｋcal・たんぱく質 5.2ｇ・脂質 4.8ｇ・塩分 0.8ｇ）

【４月の行事食～みんな大好き「アンパンマンピラフ」】

子育て支援課です。毎月保育所では、お誕生日会を開いて行事食をみんなでいただきます。４月は初めて保育所に通い始めた子どもたちも多く、給食にもまだ慣れていないので、少しでも楽しく食べやすいお誕生会のごちそうにしようと、みんなが大好きな「アンパンマン」を登場させましたよ。今回は、愛宕保育所から、簡単に作れてかわいい「アンパンマンピラフ」を紹介します。炒めた具材を炊飯器で米と一緒に炊き込むだけなので簡単！そして、みんなが大好きなアンパンマンの可愛いお顔なので「アンパンマンやぁ～♡」と大喜び。アンパンマンの目の干しぶどうが苦手な子どもたちは多いのですが食べれたかな？意外とケチャップが苦手な子もいるのですが大丈夫だったかな。年長、年中児さんたちはおかわりが止まらなかったようです。お迎えに来た保護者の方も「すごいなぁ」と大人気！デザートのかんきつは保護者からいただいたもので感謝です！子どもも保護者も楽しくなるような給食を作っていきますね。