

給食だより

栄養士 吉田咲花
調理員 藤原真弓
山本真弓
松本志歩

今年も残りわずかとなりました。日に日に寒さが厳しくなり、体調を崩しやすくなります。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めしてくれるキノコなどで風邪を予防しましょう。

クッキング



年長さんと年中さんがクッキングをしました。今回はカレー作りです！
具材の皮むき・カットをしました。慣れない包丁やピーラーに苦戦している様子でした。子どもたちが切ってくれた具材で作ったカレーはとっても美味しくできました♪



鶏マーマレード焼き <2人分>



鶏もも肉 30g×4切
しょうが 少々
にんにく 少々
マーマレード 20g
しょうゆ 7g

【作り方】

☆しょうが、にんにく、マーマレード、しょうゆで合わせ調味料を作ります。

☆合わせ調味料の中に鶏もも肉を漬け込み、30分ほど置きます。

☆フライパンで肉に火が通るまで焼いたら完成です。

～クリスマス給食～



★チキンライス
★ざんき
★タコさんウインナー
★ブロッコリー・プチトマト
★ポテトサラダ
★みかん
〈おやつ〉フルーチェアイス



乳児組



離乳食