

どれみこども園

ポパイサラダ

【材 料】 (こども4人分)

ほうれん草……………80g
人参……………40g
卵……………80g
ソーセージ……………80g
マヨネーズ……………40g
塩……………少々



【作り方】

- ① 卵は塩少々を入れ、よく溶きほぐして炒り卵にする
- ② 人参はいちょう切りにして茹でる
- ③ ソーセージは斜めに切り炒める
- ④ ほうれん草は食べやすく切って茹でる
- ⑤ ①②③を冷まし、絞ったほうれん草とともにマヨネーズで和える

<ひとくちメモ>

ほうれん草と卵を使った栄養満点のサラダです。
苦手なほうれん草もマヨネーズ味で食べやすくなります。

チキンチキンごぼう

【材 料】 (こども4人分)

鶏肉……………320g
ごぼう……………320g
にんじん……………40g
片栗粉……………適宜
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
すりごま……………大さじ1



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、ごぼうは乱切りにし、片栗粉をまぶして180度の油で揚げる
- ② 人参はいちょう切りにして茹でる
- ③ 砂糖と醤油を混ぜたものに鶏肉とごぼう、人参を入れてすりごまとともに和える

<ひとくちメモ>

子どもたちの好きな甘辛味です。
ごぼうも揚げることによって食べやすくなります。

たこ焼き風おにぎり

【材 料】 (こども4人分)

ごはん……………120g
桜えび……………20g
天かす……………20g
花かつお……………8g
しょうゆ……………小さじ1
お好みソース……………適宜
青のり、粉かつお……………好みで



【作り方】

- ① ごはんに桜えび、天かす、花かつお、しょうゆを混ぜる。
- ② 丸くにぎり、ソース、青のり、粉かつおをふる。

<ひとくちメモ>

見た目も味もたこ焼きそっくりなひとくちおにぎりです。
カルシウムも摂れておやつにぴったりです。

★「食」への意欲や関心・行動を育てるお手伝いができるよう、子どもたちとの交流を大切に、旬の食材を使い、豊富なメニューを取り入れ、できる限り手作りをこころがけています。

★ 離乳食は個々のすすみに合わせて、形状や硬さを調整しています。

★ 毎月誕生会には手作りケーキでお祝いしています。週1回の手作りおやつさーは子どもたちがとても楽しみにしてくれています。

★「今日の給食おいしかったよ」の声を励みに日々頑張っています。

(どれみこども園) 西脇市高松町597
電話0795(22)5740

西脇市社会福祉法人連絡協議会

西脇市内の13社会福祉法人(14施設)が公益的な取り組みを実施しています。
今回はそれぞれ自慢のレシピをご紹介します。どうぞ、一度お試しください。

(事務局) 西脇市社会福祉協議会 電話0795(22)5400