

# かすがこども園

《みんなが大好きな人気メニュー》

## 白身魚の梅味噌焼き



【材 料】 (こども 4人分)

メルルーサ……50gを4切れ  
 味噌……………小さじ1/2  
 A 練り梅……………小さじ1  
 砂糖……………小さじ2

【下準備】

} 合わせる

【作り方】

- ① 天板にメルルーサを並べてオーブンで10分焼く。
- ② Aを①ののせて5分焼く。

<ひとくちメモ>

梅の甘酸っぱさが  
 食欲を注ぎます♪

## ふわふわスープ



【材 料】 (こども 4人分)

ベーコン……………40g  
 人参……………80g  
 玉ねぎ……………120g  
 ジャガイモ……………120g  
 卵……………2個  
 A パン粉……………小さじ2  
 粉チーズ……………小さじ1  
 コンソメ……………小さじ1  
 油……………適量

【下準備】

} 千切り  
 } 混ぜ合わせておく

【作り方】

- ① 鍋に油を熱し、ベーコンを入れて炒まったら人参、玉ねぎ、ジャガイモの順に炒める。
- ② 水とコンソメを加えて煮る。
- ③ ②に火が通ったらAをまわし入れ、ひと煮立ちしたら味をととのえる。

<ひとくちメモ>

粉チーズが入るためカルシウムも摂取できます！

## かぼちゃドーナツ



【材 料】 (こども 4人分)

かぼちゃ……………60g  
 バター……………6g  
 砂糖……………大さじ2  
 卵……………1/2個  
 牛乳……………小さじ1/2  
 A 小麦粉……………60g  
 ベーキングパウダー…小さじ1/2  
 揚げ油……………適量

【下準備】

皮をむいておく

} 合わせてふるっておく

【作り方】

- ① かぼちゃをラップで包み、電子レンジで約3分30秒加熱する。
- ② ボウルにバターを入れて泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜ、卵と牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ③ A合わせてふるっておいた小麦粉とベーキングパウダーを②へ入れ、木べらで粉っぽさがなくなるまで混ぜてまとめる。
- ④ まな板に打ち粉をふり、③をめん棒で1cm厚さののばし、粉をまぶした型で抜く。
- ⑤ 揚げ油を160～170度に熱し、④をきつね色になるまで揚げる。

<ひとくちメモ>

フワッとかる～い口当たり。  
 素朴な味わいも人気です！

★ 園内で調理する給食の食材は、旬の物を多く取り入れ、安全な食材のうまみを生かした献立で、子どもたちが心身ともに健やかに成長していくために必要な栄養を考慮しています。

【0歳児】



【1歳児】



【2歳児】



【3歳児】



【4歳児】



【5歳児】



★ 食物アレルギーを持っておられる場合、除去食につきましては、医師の診断に基づき対応させていただきます。

★ 離乳食は、ご家庭との連携をとり、月齢に応じ個別に準備します。

★ 園での様子を「よいこネット」に掲載しています。

・検索方法 (パソコン・携帯・スマートフォン)

「よいこネット」→兵庫県→北播磨

→かすがこども園

おいしいピザ  
 できるかな～

【夏野菜クッキング】



(かすがこども園) 西脇市高田井町781  
 電話0795(22)5787

## 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