



## もぐもぐ通信

令和元年9月 日発行  
松前ひまわり保育所

朝夕は涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。子どもたちは園庭やホールで体を動かし、元気いっぱい活動しています。今回は子どもたちに人気の献立レシピをお知らせします。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

### ★チキンナゲット★ (以上児 1人分)

|          |      |                                  |
|----------|------|----------------------------------|
| 鶏ひき肉     | 30g  | ① 木綿豆腐は水切りし、玉ねぎはみじん切りにする。        |
| 木綿豆腐     | 20g  | ② ボウルに鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、パン粉に塩を入れ、よく混ぜる |
| 玉ねぎ      | 12g  | ③ 3等分に分け、小判型に成形して油で揚げる。          |
| パン粉      | 4g   | ④ ③にケチャップをのせる。                   |
| 塩        | 0.1g |                                  |
| 揚げ油      | 適量   |                                  |
| トマトケチャップ | 4g   |                                  |



### ★魚のオーロラソース★ (以上児 1人分)

|          |      |  |
|----------|------|--|
| 赤魚       | 40g  | ① 魚は塩をふりかけ、醤油、生姜のしぼり汁につけておく。                       |
| 塩        | 0.1g | ② ①に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。                            |
| 醤油       | 0.5g | ③ トマトケチャップ、味噌、砂糖、ウスターソース、少量の水を鍋に入れ、火にかけて混ぜ、ソースを作る。 |
| 生姜のしぼり汁  | 0.2g | ④ ②の揚げた魚に③のソースをかける。                                |
| 片栗粉      | 4g   |  |
| 揚げ油      | 適量   |  |
| トマトケチャップ | 2.5g |  |
| 味噌       | 0.5g |  |
| ウスターソース  | 0.5g |  |
| 水        | 1.5g |  |



### ★ポークチャップ★ (1人分)

|      |     |
|------|-----|
| 豚もも肉 | 50g |
| 玉ねぎ  | 40g |
| ピーマン | 6g  |
| 人参   | 5g  |

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② 玉ねぎはくし切り、ピーマン、人参は食べやすい千切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉と野菜を炒め、潰したホールトマトとAの調味料を加え、煮からめる。

|   |          |      |
|---|----------|------|
| A | 油        | 1g   |
|   | ホールトマト   | 15g  |
|   | トマトケチャップ | 5.6g |
|   | 砂糖       | 1.5g |
|   | 醤油       | 1.5g |



### ★麩ラスク★ (以上児1人分)

|        |    |
|--------|----|
| 麩      | 4g |
| バター    | 7g |
| グラニュー糖 | 4g |

- ① バターは溶かして、その中にグラニュー糖を加え、混ぜる。
- ② ①に麩を入れ、全体にからめる。
- ③ トースターに広げて、焼き色がつくまで3~4分焼く。

## 給食室からこんにちは！



松前ひまわり保育所の給食は、管理栄養士が作る予定献立表をもとに、安全、衛生面に気をつけながら調理員3名で作っています。給食に使う食材は松前町産、愛媛県産、国産にこだわり、食材に付いている目に見えないばい菌が体に入らないように、薄めた次亜塩素酸ナトリウムに浸し流水で洗い流しています。また、調理に使うまな板や包丁は食材ごとに使い分けたり、揚げ物や炒め物などはしっかり火が通っているか中心温度を計り、85℃を上回っているか確認したりしながら衛生面にも注意を払っています。さらに子どもに給食を提供する前に所長が検食をし、味付け、盛り付け、固さ、異物混入の有無なども確認しています。ご家庭で保育所の活動などを話されるとは思いますが、ぜひ給食についても話していただき、リクエストメニューや給食に対するご意見などありましたらクラス担任まで伝えていただくとありがたいです。

今後もおいしい給食をつくり、子どもの育ちのお手伝いをしていきたいと思っています。