



の献立表

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Contains 19 rows of menu items and their nutritional details.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Contains 10 rows of menu items and their nutritional details.

★毎日の食事を豊かにする「乾物」★

乾物は、その土地で収穫された旬の食材を、一年中食べることができるよう、保存のために加工したものです。日本の気候、風土と昔の人の知恵から生まれた「乾物」は、日本人の食生活を支え、食文化として受け継がれてきました。

乾物の良さは、利便性が高く、栄養的に優れた食品が多く、上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながる点です。毎日の食事に乾物を取り入れて、日本ならではの「食べ方」を次世代の子どもたちに継承しましょう。

* 乾物の使い方の基本 *
商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

園児に大好評! 『じゃがいものコンソメチーズ』
材料: じゃがいも、片栗粉、油、コンソメ、粉チーズ、砂糖、塩
作り方
①じゃがいもは、1ケ1、5cm角に切って水にさらす。
②じゃがいもの水気を切って、片栗粉をまぶし油で揚げる。
③コンソメ、粉チーズ、砂糖、塩を混ぜておく。
④じゃがいもが揚がったら、③に混ぜて完成。
※クックパッドにも掲載されています。ぜひ、お試しください。

14日(金)誕生会
22日(土)手作り弁当日