

# キッチンだより

よつば陽明保育園  
2023年度 12月号

こんにちは、よつば陽明保育園のキッチン担当です。  
キッチンより、日頃子どもたちに提供している給食から  
人気メニューやレシピなどを紹介いたします。  
よろしくお願いいたします。



## 12月の献立より バースデーメニュー

- ・海老塩ラーメン
- ・シウマイ
- ・無限もやし
- ・アンパンマンポテト

麺類はみんな大好きで、今月の  
メニューにも登場しています。  
寒い季節、ほかに豆乳担々麺や  
ちゃんぽん、みそ味やしょうゆ味  
のラーメン、うどんや Pasta 等と  
いという予定しています。  
どうぞお楽しみに!!

バースデーメニューには・・・  
各月のお誕生日の子の好きな食べ物をメ  
ニューに取り入れています。  
お誕生月の前の月にリクエストをお伺いし、  
出来るだけリクエストにお応えしていき  
たいと思います。  
また、おうちで人気のアイデアメニュー等  
も是非教えていただけたらと思います!

## ▶レシピ◀

野菜が苦手なお友だちも  
よく食べてくれました!

### ザワークラウト



材 料：キャベツ、レーズン  
調味料：オリーブオイル、酢、砂糖、食塩

キャベツを千切りにして軽く茹でる。  
水で冷やした後、水気をとる

レーズンを軽く茹で、細かく刻む。

調味料を合わせてキャベツとレーズンと  
一緒に混ぜ、味がしみ込んだら完成!

少し甘めの味付けが人気です。

### ツナひじき炒め



材 料：乾燥ひじき、ニンジン、ツナ缶  
調味料：だしの素、ごま油、しょうゆ、砂糖、  
いりごま

ニンジンをさっと茹でる  
乾燥ひじきを茹でる

上記をごま油で炒め、ツナを加えてから  
調味料を入れ味をつける

仕上げにごまをかける