

# キッチンだより

よつば陽明保育園  
2023年度 3月号

こんにちは、よつば陽明保育園のキッチン担当です。  
今年度も残すところあと1か月となりました。4月に比べて子どもたちの食事量もグッと増え、表情も体格もたくましくなったように感じられます。  
朝の給食のお話を真剣に聞いてくれる2歳児さん、  
毎日「おいしい」とたくさんおかわりをしてくれる1歳児さん。  
残り1か月もお友だちや先生と楽しく給食を食べて、元気に過ごしていきましょう。



## 3月の献立より ひなまつりランチ

- てまり寿司
- ツナとわかめのすまし汁
- 松風焼き
- ほうれん草のごま和え
- オレンジ

### 松風焼き?!

主におせち料理の縁起物のひとつで、鶏ひき肉や豆腐、野菜などの具材を混ぜて味付けをし、平らに焼き長方形にカットしたものです。

表も裏も同じ状態であることから、「裏のない、隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。

表面にケシの実を散らして焼いた料理ですが、保育園では白ごまをかけています。

## ▶レシピ◀

### 特製豚汁



栄養満点!!  
大人も子どもも  
大好きです。

材 料：豚肉、大根、ニンジン、ゴボウ、  
こんにゃく、ネギ、サトイモ  
調味料：味噌、みりん、しょうゆ、  
ニンニク汁、しょうが汁

ポイント：豚肉を炒める際、少量のニンニク汁と  
しょうが汁で炒めます。

### ヤンニョムチキン



材 料：鶏もも肉、薄力粉と片栗粉（半々）  
調味料：ニンニク、ショウガ、しょうゆ  
みりん、酒、タマネギのすりおろし

★ヤンニョムソース（すべて同量）  
甜麺醬、ケチャップ、砂糖、みりん、ごま油

鶏肉に下味をつけて唐揚げをつくり、  
ヤンニョムソースを絡めます。

### 小松菜の納豆和え



材 料：ひきわり納豆、小松菜、ニンジン  
調味料：しょうゆ、砂糖（1：1）、納豆のタレ

ポイント：サッと茹でた小松菜とニンジンを特製の  
タレで和えた後、納豆を加えて納豆の  
タレで味を調えます。

野菜が苦手な子も大好きな納豆と一緒に  
ペロリと完食です!!