



給食だより 号外

11月に5歳児を対象に、日頃の給食やおやつについてアンケートを実施しました。今回ランクインしたものは、1月から3月の献立の中に、リクエストメニューとして登場します。献立表の☆印が目印です。

<人気給食メニューランキング>

<人気手作りおやつランキング>

～主食・汁物部門～





～主菜・副菜部門～




～手作りおやつ～



1位	かれーらいす カレーライス 
2位	うどん
3位	しちゅー シチュー
	じゃーじゃーめん ジャージャー麺

1位	さかな てん 魚の天ぷら 
2位	とり 鶏のから揚げ
3位	ころっけ コロッケ
	みかんさらだ みかんサラダ
	ばいんさらだ パイんサラダ

1位	ふらいどぼてと フライドポテト 
2位	あげぱん あげパン
3位	ぜりー ゼリー
	じゃむさんど ジャムサンド

<おしくもランク外>



おしかった～!

◎昼食メニュー

焼きそば、ピビンバ、ドライカレー、ワントンスープ、卵スープ、スパゲティ、鮭のパン粉焼き、切干大根の煮物、煮豆、のりあえ等

◎おやつメニュー

おにぎり（人参、わかめ）、ミルクラスク、マカロニあべかわ、ドーナツ、バナナケーキ等




ランキング第1位「手作りルウのカレーライス」のレシピ紹介

<材料, 分量は大人2人, 子ども2人分>

鶏肉（または、豚肉）	150g		ルウ	小麦粉	25g
じゃが芋	小3個		サラダ油	15g	
玉ねぎ	小1個		バター	15g	
人参	1/2本		カレー粉	1.5g	

その他カレーで使用する調味料

サラダ油（炒め用）	5g	水	400ml	
ケチャップ	10g	ウスターソース	5g	
中濃ソース	2.5g	醤油	5g	
塩	少々	スキムミルク	10g（同量のお湯で溶く）	

<作り方>

- ①じゃが芋、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油（炒め用）を入れて、鍋が熱くなったら、肉を色が変わるまで炒める。
- ③玉ねぎ、人参の順に入れて炒める。
- ④全体に油がまわったら、水を入れ煮込む。
- ⑤ルウを作る。フライパンに油とバターを入れて中火にかける。バターがとけたら、小麦粉を加え、だまにならないよう木べらでよくかき混ぜる。小麦粉がうす茶色になったらカレー粉を入れ、焦がさないようにかき混ぜる。こまかく泡立つようになったら、火を止め、ルウの完成。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、じゃが芋を加え、さらに煮込む。
- ⑦じゃが芋が柔らかくなったら、調味料を加え、少し火を弱めて煮込む。
- ⑧⑤のルウを加えて火を強め、かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ⑨お湯で溶いたスキムミルクを加える。



※こちらのレシピも参考にしてください。▶

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/kourituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

～ 子どもにとって、おやつは第4の食事です

3回の食事を規則的にとり、おやつは食事でもとりきれない不足しがちな栄養素を補います。2歳頃までは午前と午後で1日2回、その後は1日1回が目安です。3回の食事に影響が出ないように、量と時間を決めて食べることがポイントです。

「人参おにぎり」のレシピの紹介

<材料, 分量は大人2人, 子ども2人分>

米	2合
人参	50g
しょうゆ	大さじ1弱
塩	小さじ1/2

<作り方>

- ①米は研いで、炊飯釜の目盛りまで水を入れ、30分くらい浸水させる。
- ②人参はみじん切りにする。
- ③①に②の人参、しょうゆ、塩を加えて、炊飯する。
- ④炊きあがったら、子どもが食べやすい大きさににぎる。

～ アンケート結果を受けて ～

今年もカレーライスが堂々の1位となりました。保育園のカレーは、ルウを手作りすることで優しい味わいに仕上がりに、不動の人気メニューです。

おやつ部門では、フライドポテトやあげパンが人気でした。定番のおにぎりは惜しくもランク外でしたが、人参おにぎりはおにぎりの中でも人気の味です。

おにぎりやカレークッキングをする保育園もあります。

ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

