

給食だより

2024年 10月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

運動会にむけてバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう♪

保育園では食べ物を黄色（炭水化物・脂質）、赤（たんぱく質）、緑（ビタミン・ミネラル）の3色に分けてそれぞれをバランスよく食べるようにしています。お弁当にも使えるメニューを紹介します！

赤：たんぱく質

→おもに身体を作るもとになる食品

『鶏の唐揚げ』

材料（子ども2人分・大人2人分）

- ・鶏肉 360g
- ・醤油 大さじ4
- ・砂糖 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・しょうが ひとかけら
- ・片栗粉 適量



作り方

1. 鶏肉を一口大に切り、しょうがはすりおろす。
2. Aに漬け込む（約15～20分）
3. 片栗粉をまぶして180℃の油でカラッとするまで揚げる（約5分）

子ども（3歳児）	113kcal
大人	226kcal

黄色：炭水化物、脂質

→おもに身体のエネルギーになる食品

『さつまいもときのこの炊き込みごはん』

材料（子ども2人分・大人2人分）

- ・米 2合
- ・さつまいも 100g（中サイズ1/3本）
- ・しめじ 50g
- ・まいたけ 50g
- ・酒 大さじ1/2
- ・醤油 小さじ1強
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 1.4g

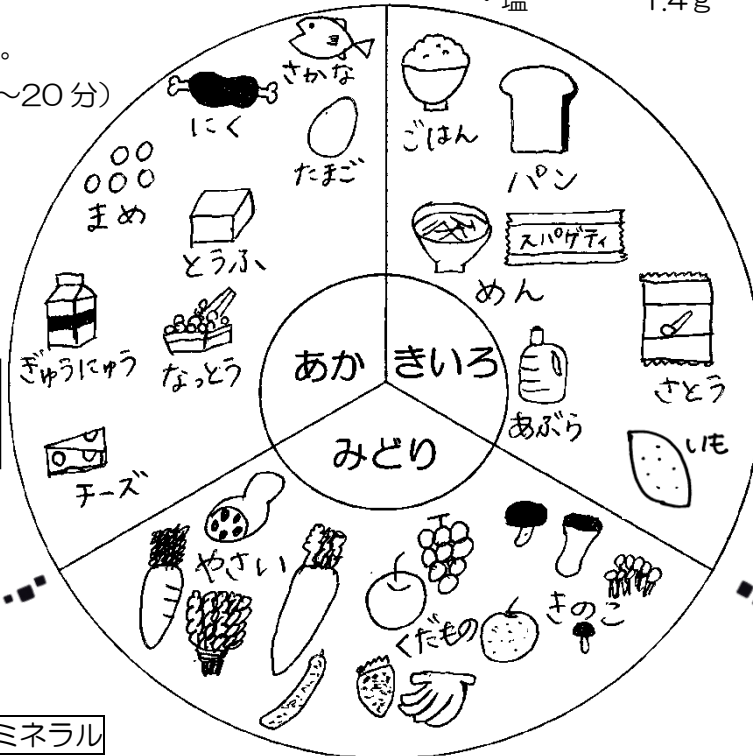


B

作り方

1. 米は洗って浸水し、ザルに上げておく
2. さつまいもは2cm角に切り、水にさらす
きのこは軸を落としほぐす
3. 炊飯器に水気を切った米とBを入れて、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる
4. さつまいもときのこを入れて炊飯する

子ども（3歳児）	158kcal
大人	316kcal



緑：ビタミン・ミネラル

→おもに身体の調子を整える

『小松菜の胡麻和え』

材料（子ども2人分・大人2人分）

- ・小松菜 180g
- ・人参 60g
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・すりごま 小さじ2

作り方

1. 小松菜は3cmくらい、人参は千切りに。
2. それぞれ茹でて冷수에さらし、固くしぼる。
3. Cを混ぜ合わせ、2と合わせる

子ども（3歳児）	21kcal
大人	42kcal

