

令和3年



予定献立表



滝尾保育園

Table with 4 columns: 日 (Day), 曜日 (Day of Week), 献立名 (Menu Name), 3時のおやつ (3 PM Snack). Rows include various dishes like 厚揚げの中華煮, 鮭の塩焼き, 丸パン, etc.

22日



冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気の予防に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物でした。

年越しそばを食べる意味



「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願うと言われています

からだをあたためる



しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。その他には、殺菌作用や消臭効果、お肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。生姜は、すりおろしや千切りなどにして冷凍保存もできます。生姜鍋や煮魚、生姜焼き、麻婆豆腐などいろいろな料理に使って体の中から暖かくして寒い冬を乗り越えましょう!!

今月のおすすめレシピ

～麻婆豆腐～



27日献立

- 材料●(4人分)
豚ミンチ 120g 豆腐 1丁 人参 2/1本 小葱 3本 玉葱 1個 干椎茸 中2個
ニンニク 1片 生姜 小1個 片栗粉 大1(水溶き片栗粉) 油 小1 醤油 小1
砂糖 少々 味噌 大1.5 水 300ml
●作り方●
①ニンニク、生姜、人参、玉葱、干椎茸はみじん切り、豆腐はさいの目切り、葱は小口切りにする。
醤油、砂糖、味噌の合わせ調味料を作っておく。
②鍋やフライパンに油を引きニンニク、生姜を香りが出るまで炒めたら、豚ミンチを入れて炒める。
③豚ミンチの色が変わったら、人参、玉葱、干椎茸を入れて良く炒める。
④炒め終わったら水を入れ①で作った合わせ調味料を入れて弱火で煮立たせる。
⑤豆腐を入れて再度煮立たせたら葱を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ出来上がり。
簡単にできるので保育園の味をご家庭でも試してみてください