



給食だより 5月



令和8年5月1日 筑後保育所

新年度が始まり、1か月が経ちました。新入園児の皆さんも筑後保育所に少しずつ慣れてきています。給食室にも「おかわりくださーい！」の声がたくさん聞こえてきます。

給食では、子どもたちが笑顔でたくさん食べてくれる給食づくりを心掛け、季節とともに取れる旬の野菜や果物をできるだけ取り入れ、子どもたちの成長につなげていきたいと考えています。

【 麻婆豆腐の作り方 】



えんじひとりぶんりょう
(園児1人分量)

あいびきにく 合挽肉	11g
とんこつ 豚骨スープ	80cc
とうふ 豆腐	60g
たまねぎ	14g
にんじん	5g
ねぎ	1g
しょうが	0.6g
ほ 干しいたけ	0.7g
こいくち 濃口しょうゆ	1.6g
みそ	2g
あか 赤みそ	1g
しお 塩	0.2g
かたくりこ 片栗粉	1.5g
ごま油	0.5g
サラダ油	0.5g

- 1、たまねぎ・にんじん・しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにします。しいたけは水で戻してみじん切りにします。豆腐は小さく切っておきます。
- 2、鍋にサラダ油を熱し、しょうがを軽く炒め、香りがでたら、合挽肉を加え、炒めます。
- 3、たまねぎ・にんじん・しいたけの順に加えて炒めます。野菜に火が通ったら、スープとしいたけの戻し汁を加え、ひと煮立ちしたら豆腐とねぎを加え、調味料で味を調えます。最後に片栗粉を水で溶いて入れ、とろみを付けごま油を加えます。



8日(金)はお弁当の日です。
主食・主菜・副菜(野菜のおかず)が入ったお弁当をお願いします。

