

4月 献立表

令和4年

ナーサリー糀谷

日 曜	献立名			あか			きいろ			みどり		
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他					
1 金	ポン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 チキンカレー コーンサラダ オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ポン菓子	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ	水 カレールー 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア					
2 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 ほうれん草のごま和え グレープフルーツ 麦茶	パンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 油 ごま 砂糖 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 もやし グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー					
4 月	せんべい 麦茶	いなりご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 高野豆腐 鶏肉 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま じゃが芋 マーマレード 薄力粉 せんべい	焼きのり 昆布 干しいたけ 万能ねぎ 白菜 小松菜 人参 バイナップル	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー					
5 火	ポン菓子 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き はっさく 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 油揚げ でんぶ さわら 味噌 牛乳	米 砂糖 小切麩 いちごジャム クラッカー ポン菓子	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 大根 みつば はっさく	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶					
6 水	せんべい 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレチチサラダ オレンジ 麦茶	塩昆布ご飯 小魚 麦茶	豚ひき肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 米 せんべい	玉ねぎ 白菜 人参 コーン ブロッコリー キャベツ オレンジ 塩昆布	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶					
7 木	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 粉ふき芋 バイナップル 麦茶	おかかご飯 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 クラッカー	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ バセリ バイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ					
8 金	せんべい 麦茶	焼肉丼 中華スープ キャベツの和え物 グレープフルーツ 麦茶	のり塩ポップコーン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ポップコーン せんべい	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 えのき巻 人参 キャベツ ほうれん草 グレープフルーツ 青のり	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶					
9 土	ポン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 もやしとわかめの酢の物 オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 さつまいろ 油 砂糖 薄力粉 ポン菓子	昆布 干しいたけ チンゲン菜 大根 人参 もやし わかめ オレンジ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー					
11 月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 納豆和え バイナップル 麦茶	人参蒸しパン 牛乳	味噌 鮭 納豆 牛乳	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 バイナップル	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー					
12 火	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 しょうが 白菜 人参 きゅうり グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶					
13 水	ポン菓子 麦茶	ご飯 春雨スープ マーボー豆腐 ブロッコリーの和え物 オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 きな粉 牛乳	米 ごま油 春雨 油 砂糖 片栗粉 マカロニ ポン菓子	干しいたけ 人参 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー もやし コーン オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 塩					
14 木	クラッカー 麦茶	ご飯 いろいろ野菜カレー 海苔サラダ りんごゼリー 麦茶	麩のラスク 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 小切麩 グラニュー糖 クラッカー	玉ねぎ 南瓜 人参 しめじ 白菜 小松菜 焼きのり りんごジュース アガー	水 カレールー こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶					
15 金	せんべい 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 たらの香味焼き 切干大根の炒め煮 バイナップル 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	味噌 たら さつま揚げ 牛乳	米 きび 黒米 さつま芋 ごま油 油 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ えのき巻 万能ねぎ 切干大根 人参 グリーンピース バイナップル 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶					
16 土	クラッカー 麦茶	きつねうどん ポテトサラダ オレンジ 麦茶	コーンフレーククッキー 牛乳	油揚げ ロースハム 牛乳	うどん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油 コーンフレーク クラッカー	ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり オレンジ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 トマトケチャップ ベーキングパウダー					
18 月	ポン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め キャベツのゆかり和え バイナップル 麦茶	さつまいろきな粉和え 牛乳	味噌 豚肉 きな粉 牛乳	米 小切麩 油 さつま芋 砂糖 ごま ポン菓子	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しょうが キャベツ 人参 ゆかり バイナップル	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩					
19 火	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 ごまつくね なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	お好み焼き 牛乳	味噌 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 パン粉 ごま 片栗粉 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 わかめ 玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 なめ菜 グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 中濃ソース					
20 水	ポン菓子 麦茶	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かわいいのみりん焼き じゃが芋のおかか煮 夏みかん 麦茶	ケチャップライス 牛乳	味噌 木綿豆腐 かいり かつお節 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 ポン菓子	キャベツ 塩昆布 昆布 干しいたけ しめじ 小松菜 しょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 夏みかん コーン ピーマン	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 チキンスープの素 トマトケチャップ					
21 木	クラッカー 麦茶	中華あんかけご飯 わかめスープ ラーメンサラダ オレンジゼリー 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 中華麺 砂糖 ごま さつま芋 クラッカー	白菜 人参 たら 玉ねぎ えのき巻 わかめ もやし きゅうり オレンジジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶					
22 金	人参煮 麦茶	お野菜パン コンソメスープ チキンのオーロラソース焼き アスパラのサラダ バイナップル 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	野菜パン さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 コーンフレーク マシュマロ	人参 コーン 大根 アスパラガス バイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶					
23 土	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の和風マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	じゃが芋餅 小魚 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 グレープフルーツ 青のり 大根	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶					
25 月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 ひじきの煮物 夏みかん 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 小切麩 油 フルーツパン せんべい	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ 人参 ピーマン ひじき しらたき グリーンピース 夏みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶					
26 火	蒸しさつま芋 麦茶	ハヤシライス ごぼうサラダ バイナップル 麦茶	豆乳ゼリー クラッカー 麦茶	豚肉 豆乳	米 油 砂糖 クラッカー さつま芋	玉ねぎ 人参 しめじ ダイスタマト キャベツ ごぼう きゅうり バイナップル アガー	水 ハヤシソース 穀物酢 塩 麦茶					
27 水	せんべい 麦茶	ツナとほうれん草の和風スパゲティ コンソメスープ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	鶏そぼろご飯 小魚 麦茶	ツナ 鶏肉 煮干し	スパゲティ 油 じゃが芋 米 砂糖 せんべい	玉ねぎ ほうれん草 焼きのり 人参 えのき巻 大根 ブロッコリー コーン オレンジ	こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 水 人参ドレッシング 麦茶					
28 木	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 まぐろフライ 春雨の甘酢和え グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 まぐろフライ 牛乳	米 押し麦 油 片栗粉 春雨 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ チンゲン菜 人参 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア					
30 土	ポン菓子 麦茶	豚丼 味噌汁 小松菜ソーテー オレンジ 麦茶	こねつけ 牛乳	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 ポン菓子	玉ねぎ さやいんげん 昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 小松菜 キャベツ オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶					

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
児 平均量	559	20.7	16.6	245	1.5
乳 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
児 平均量	458	16.4	13.2	188	1.3



4月 献立表【補食・夕食】



令和4年

ナーサリー糎谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味炒め 切干大根の和え物 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 さつまいも ごま油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく 切干大根 人参 チンゲン菜 青のり	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 塩
2 土	しらすピラフ コンソメスープ 鶏ささ身のサラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	しらす 鶏肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 パセリ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 麦茶
4 月	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 和風サラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 人参 ごぼう ほうれん草 白菜 わかめご飯の素	水 万能つけ みりん 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶
5 火	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ ひじきと鶏肉の煮物 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 かつお節 鶏肉	米 薄力粉 油 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 えのき茸 ひじき グリーンピース	水 塩 こいちしょうゆ 万能つけ 麦茶
6 水	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し 麦茶	味噌ご飯 麦茶	高野豆腐 さば 味噌 かつお節	米 じゃが芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ わかめ しょうが ほうれん草 もやし	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
7 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のマヨサラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 さつまいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 オレンジ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
8 金	ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ きゅうりのごま和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 たら	米 小切魁 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 コーン	水 こいちしょうゆ 穀物酢 チキンスープの素 麦茶 塩
9 土	ご飯 味噌汁 豚肉のソース炒め ピーマンの和え物 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 油 砂糖 ビーフン ごま	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ わかめ 玉ねぎ 小松菜 人参 青のり	水 中濃ソース 塩 チキンスープの素 万能つけ 麦茶
11 月	ご飯 味噌汁 蒸し肉団子 さつまいものきんぴら 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 油揚げ 豚ひき肉	米 片栗粉 さつまいも 油 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ビーマン	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ 万能つけ 麦茶
12 火	ご飯 コンソメスープ あじのムニエル 大根フレンチサラダ 麦茶	味噌ご飯 麦茶	あじ 味噌	米 薄力粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 パセリ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 みりん
13 水	ご飯 味噌汁 車麩と野菜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 車麩 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり わかめ	水 万能つけ みりん 穀物酢 塩 こいちしょうゆ 麦茶
14 木	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き もやしの和風マヨ和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	高野豆腐 鶏肉 味噌	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 もやし 人参 チンゲン菜 コーン	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
15 金	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の甘辛煮 ふかしがぼちゃ 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 南瓜 青のり	水 万能つけ 料理酒 塩 麦茶
16 土	ご飯 味噌汁 鶏つくね照り焼き 白菜のしらす和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす	米 さつまいも パン粉 片栗粉 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ えのき茸 玉ねぎ 白菜 人参 グレープフルーツ	水 塩 万能つけ こいちしょうゆ 麦茶
18 月	ご飯 コンソメスープ 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーソテー 麦茶	わかめご飯 麦茶	たら	米 パン粉 油	大根 人参 小松菜 パセリ ブロッコリー 玉ねぎ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしょうゆ 麦茶
19 火	鶏肉の蒲焼き 味噌汁 マカロニサラダ 麦茶	マカロニサラダ 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ	米 薄力粉 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	焼きのり 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 人参 コーン	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
20 水	ご飯 味噌汁 豚肉と春雨炒め 漬漬け 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 春雨 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき茸 万能ねぎ 人参 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 きゅうり ゆかり	水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
21 木	ご飯 味噌汁 さわらの漬け焼き ほうれん草の海苔和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 油揚げ さわら	米 せんべい	昆布 干しいたけ 切干大根 しめじ ほうれん草 キャベツ 人参 焼きのり パナナ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
22 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き さつまいもの煮物 麦茶	さつまいもご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 さつまいも	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 人参 グリンピース	水 塩 料理酒 万能つけ 麦茶
23 土	ツナそぼろ丼 味噌汁 白菜サラダ 麦茶	ミニツナそぼろ丼 麦茶	ツナ 味噌	米 油 砂糖	玉ねぎ 昆布 干しいたけ 南瓜 えのき茸 長ねぎ 白菜 人参 きゅうり	水 こいちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
25 月	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ ポテトサラダ 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 万能ねぎ 玉ねぎ きゅうり	水 塩 万能つけ みりん こいちしょうゆ 麦茶
26 火	ご飯 味噌汁 鮭のみりん焼き 小松菜のおかか和え 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 鮭 かつお節	米 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 小松菜 もやし 人参	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶 塩
27 水	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め キャベツのごまマヨサラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 小切魁 油 ノンエッグマヨネーズ ごま クラッカー	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 人参 パナナ	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 麦茶
28 木	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のゆかり和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし ゆかり	水 万能つけ こいちしょうゆ 麦茶
30 土	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き チンゲン菜のお浸し 麦茶	味噌ご飯 麦茶	鶏肉 味噌 かつお節	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ チンゲン菜 大根 人参	水 こいちしょうゆ 塩 麦茶 みりん

はくばく だより

2022年
4月号



ご入園、ご進級おめでとうございます。

新年度になり新たな生活がスタートします。

4月は旧暦で「卯月（うづき・うつき）」。名前の由来は諸説ありますが、

「卯の花（ウツギの花）が咲く月」が省略されこう呼ばれるようになりました。

年度始めの4月は、緊張や不安で知らぬ間に子どもたちも疲れが溜まりがちです。十分な休息に加え、朝食をしっかり摂り、一日を元気にスタートさせましょう。給食では、少しでも緊張を和らげてもらえるよう、人気が高く食べやすい献立を多く取り入れました。

今年度も「旬」を感じられる給食と、健やかな心と体を育む安心・安全な給食づくりに努めてまいります。一年間どうぞよろしくお願致します。

今月の二十四節気

清明 (あきみ) 4月4日頃

万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。桜の花が咲き、お花見シーズンでもあります。

☆二十四節気とは昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目日には、季節食料をふんだんに用いた給食の提供をしています。

穀雨 (こくう) 4月20日頃

雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。

《毎月19日は食育の日です》

さあ給食がはじまるよ！！
給食の先生と1年間のお約束をしよう

『たくさんきゅうしよをたべて じょうぶなからだをつくりましょう』

1 げんきよく いただきますの ごあいさつを しましょう

2 よくかんで たべましょう

3 おわんや おさらはもって たべましょう

4 きゅうしよは おともだちと たのしく たべましょう

じゃがいも餅

《約4人分》

- ・じゃが芋 3個 (350g)
- ・青のり 0.5g
- ・片栗粉 15g
- ・万能つゆ 大さじ1.5
- ・砂糖 小さじ2
- ・水 80ml
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・焼き油 適量



《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切り水にさらします。
- ②①のじゃが芋を蒸してつぶし、青のりと片栗粉を入れ、よく混ぜます。平らな小判型に成形します。
- ③フライパンに油をひき、両面を焼き色がつくまで焼きます。
- ④小鍋に水と調味料を沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤焼いたじゃがいも餅に④のたれをかけて、完成です。

※給食では歯切れをよくするために片栗粉を増やして提供しています。



食育と給食で「はくばく」を
株式会社 ミールケア