



# 食事だより



八景保育園では、「料理は愛情！」をモットーに、毎日の昼食やおやつを手作りで提供させて頂いています。

毎月テーマに沿った献立作りを行い、テーマと食育活動を関連させている所が八景保育園の特色です♪

**今月のテーマは「八景保育園の定番メニュー&オリジナルメニュー」です！**

メインの料理では、エビチリ、おふオムレツ、ウインナーソテー、さわらの西京焼き、和風スパゲティ、はんぺん団子、塩肉じゃが…

おやつでは、ケーキサシ、ミートマカロニ、きな粉ラスク、マシュマロサンド、みそラーメン、マーラカオ、ためきご飯、昆布たくあんご飯…などを主な定番メニューとして取り入れました。

特におやつは、お家でも簡単に子どもと楽しくクッキングが出来るものばかりです。

気になったメニューがあれば、どうぞお気軽にキッチンまでお声かけください！

分量や作り方などを喜んでご説明いたします♪

八景保育園の定番料理を食べながら、おともだちと楽しくおしゃべりしてもらえたら嬉しいです。料理の感想や食べたいものを教えてもらえると、次回の献立に、リクエストが通っちゃうかも！？

<今月の栄養価（平均値）>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳児以上	529Kcal	20.6g	226g	2.0g
1～2歳児	471Kcal	18.8g	266g	1.6g

※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。

これらの栄養素は、乳幼児期にはとても大切なものなので、ご家庭でも補っていただけたらと思います。

## ★簡単クッキング★

### <ケーキサシ>



アルミカップ5個分 **5/7（火）おやつに出します！**

・ホットケーキ mix	100g
・ベーコン	20g
・玉葱	30g (1/5ヶくらい)
・人参	30g (1/3ヶくらい)
・ピザ用チーズ	25g
・牛乳	70ml～

- ① 玉葱・人参は、あらみじんにする。  
ベーコンは、細かく切る。
- ② ホットケーキ mixに、①とピザ用チーズを入れる。  
牛乳を少しずつ加え、混ぜる。
- ③ 型に流し、オーブン（オーブントースターでも可）  
で10～15分焼く。

※玉葱の甘みが出て、優しい味わいです。お好みの食材を入れてアレンジすることが出来ます。

別名「甘くないケーキ」という名のケーキサシ。

冷蔵庫の余った食材を入れて、手軽に作れるので、朝食やおやつにオススメです。