

3月 給食だより

今年度も残すところ1ヶ月になりましたね進級や卒園に向けて。2月は節分がありました。柗翹を飾り、大きなおにの顔のハンバーグ、おにまんじゅうもよく食べました♪

☆3月の予定☆

さくら（5歳児）に聞いた保育園で好きな献立（リクエストメニュー）※献立表に記載されています。

3日（月） ひなまつり献立：ちらしずし、さわらごま焼き、おひたし、すまし汁／ひしもち、いちご

18日（火） 卒園・進級おめでとう献立：赤飯、鯛の姿焼き

18日（火） 春のお彼岸：ぼたもち

※遠足の日の弁当についての注意※

遠足の日はお弁当の持参をお願いします。5日（水）の予定ですが、雨予報で予備日の6日（木）に変更になる場合があります。その場合5日（水）はお弁当はいりません。6日（木）にお弁当の持参をお願いします。

日程については天気予報を見て3日（月）にはお知らせいたします。

※お弁当について※

- ・ミニトマトやうずら卵など丸くてつるつとしたものは、のどに詰まる恐れがあるので必ず切って入れて下さい。ピックやつまようじなどは入れないようにして下さい。
- ・食べきれる量・食べやすい内容（おにぎり、好きなおかず）をお願いします。
- ・アレルギー等の配慮については、各クラスごとに異なりますのでご確認ください。

つくし組🍓生りんご等提供についてのお知らせ

果物の提供は1歳を目安に始めていますが、りんご、なし、柿は硬くてそしゃくが十分にできず、かけらが気管に詰まり窒息につながる恐れがあるため、1歳半までは蒸したものを提供しています。つくしのあやめちゃん、ことはちゃん、りきとくんは3月より生りんご、なし、柿の提供を開始します。月齢の目安だけでなく個人の食べ方を見て、安全に気をつけながら提供していきます。

【アレルギー対応レシピ】さくらさんのハンバーガー🍔（5個分）

サイリウムはオオバコ科の植物で、水を吸ってゲル状になるので米粉生地が扱えるようになります。

米粉パン（バンズ）

パン用米粉（ミズホチカラ） 200g
さとう 30g
ドライイースト（白神こだま） 2.5g
塩 2g
サイリウム粉末 2.5g
水 180g
油 5g

ハンバーグ（パティ）

豚ひき肉 100g
鶏ひき肉 75g
玉ねぎ 100g
にんじん 60g
しょうゆ 5g
塩 1g
片栗粉 10g
レタス、トマト、チーズ、マヨネーズ、ケチャップ お好みで

- ① 米粉パン：ボウルに砂糖、イーストを水に溶かしておき、米粉、塩を入れヘラでだまが無くなるようしっかり混ぜる。油、サイリウムを入れてさらに混ぜる。※特に手でこねたりはしません。
- ② ラップをして発酵させる。1.5倍～2倍になるまでおいておく。（冷蔵庫だと一晩、早く焼きたい時は暖かいところに30分～1時間程度はおいてください。）
- ③ 気泡をつぶさない様やさしく5等分して丸め、表面にサラダ油を塗る。余裕があれば2次発酵でふくらするまでおいておく。（乾燥すると固くなるので霧吹きなどしながら）
- ④ 150℃のオーブンで15～20分くらい焼く。冷ましてから半分に切る。
- ⑤ ハンバーグ：にんじん、玉ねぎはみじん切りにし、材料を全てこね混ぜる。5等分し薄く成形して、フライパンなどで両面しっかり焼く。
- ⑥ パンにハンバーグ、お好きな具やソースを挟んで出来上がり！🍔