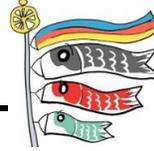


令和5年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	大豆入り団子の甘酢あんかけ 胡瓜のしらす和え キャベツの味噌汁 オレンジ	ぶどうゼリー
2	火	魚のコーンソースかけ きりざい納豆 トマト わかめのすまし汁 キウイ	こいのぼりアップルパイ
6	土	チキンライス チーズ コンソメスープ もも缶	コーンフレーク
8	月	酢鶏 いんげんとアスパラのツナマヨ和え ごぼうの味噌汁 オレンジ	レーズンマフィン
9	火	擬製豆腐 ひじきとチーズのサラダ 切干大根の味噌汁 キウイ	もちもちチーズパン
10	水	ロールパン 魚のバーベキューソース キャベツのセサミソース 南瓜のコンソメスープ パナナ	利休白玉団子
11	木	肉じゃが ししゃも そらまめ 中華風かきたま汁 生パイ	りんごゼリー
12	金	春の遠足(弁当日)	ポテトスナック
13	土	サンドイッチ 野菜サラダ コーンスープ みかん缶	あずきクッキー
15	月	牛肉といんげんの炒め物 大豆入りポテトサラダ えのきの味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト
16	火	玄米フレークチキン 筍のおかか煮 トマト 豆腐の味噌汁 生パイ	チョコジャムサンド
17	水	ひじきと高野豆腐の炒め物 スナックエンドウソテー じゃが芋の味噌汁 パナナ	フルーツケーキ
18	木	魚の南蛮漬け 切昆布の当座煮 かきたま味噌汁 キウイ	チーズ蒸しパン
19	金	丸パン ハンバーグ マカロニナポリタン キャベツのミルクスープ パナナ	梅ひじきおにぎり
20	土	鮭の混ぜご飯 塩胡瓜 すまし汁 オレンジ	ヨーグルトパンケーキ
22	月	麻婆豆腐 焼き南瓜 中華スープ キウイ	チョコチップスコーン
23	火	ニラ豚 粉ふき芋 トマト わかめの味噌汁 パイン缶	おふラスク
24	水	レバーの味噌炒め 青菜のごま和え すまし汁 オレンジ	ベイクドポテト
25	木	鮭のムニエル ひじきの華風和え もやしの味噌汁 パナナ	杏仁豆腐
26	金	クロワッサン 鶏の唐揚げ チャプチェ コーン入り豆乳卵スープ 生パイ	プリン 菓子
27	土	たきお青空マルシェ	
29	月	トルティージャ 茎わかめの炒め煮 厚揚げの味噌汁 キウイ	ポルボロン
30	火	魚のごま照り焼き 春雨の酢の物 トマトの味噌汁 すいか	豆乳もち
31	水	チキンカレー コーンサラダ ウィンナー オレンジ	人参ドーナツ

19日地産地消の日 大分産のニラを使用します
 29日世界の国々の料理 スペインの料理です
 トルティージャ・・・スペイン風オムレツ
 ポルボロン・・・ほろほろアーモンドクッキー

スペイン
 伝統菓子

ポルボロン(ほろほろアーモンドクッキー)

- 材料(作りやすい分量)
- ・薄力粉・・・120g
 - ・アーモンドパウダー・・・45g
 - ・無塩バター・・・115g
 - ・粉糖・・・60g
 - ・お好みでシナモン・・・2g
 - ・飾り用粉糖・・・適量



※粉糖はコーンスターチなど入っていないもの

- 【作り方】
- 1、バターを溶かしておく
 - 2、溶かしたバターに粉糖を入れて混ぜる
 - 3、2にアーモンドパウダー(シナモン)を入れてよく混ぜる
 - 4、3に薄力粉をふるい入れ、混ぜてまとめる
 - 5、4を直径4cmの棒状にし、ラップに包んで冷蔵庫で20～30分休ませる
 - 6、冷蔵庫から取り出し、1cmの厚さに切り分ける
 - 7、180度に予熱したオーブンで15～20分焼く
 - 8、冷まして、飾り用の粉糖をふりかける

ポルボロンは口に入れた瞬間崩れてとける、珍しい食感のお菓子です。簡単で楽しく作れるお菓子なのでぜひお家でも作ってみてください

栄養を補う **おすすめのおやつ**

幼児期は、一度に食べられる量が限られているため、1日3回の食事だけでは必要な栄養が十分に摂取できません。おやつは1日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。スナック菓子やジュースよりも、ふかしいも、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量を把握できる手作りのものがおすすめです。乳製品を取り入れれば、カルシウムの補給にもなりますね。飲み物は、牛乳や麦茶などの無糖のものがよいと思います。

