



発行日 令和2年 5月 1日 下田部保育園

4月に入ってからというもの「新型コロナウイルス」の流行により、外出自粛が要請され、なかなか今までと同じような生活を送ることが難しくなってきていますね。感染予防としては「手洗い・うがいの徹底」「3密を避ける」「咳エチケットを守る」「こまめに換気を行う」などが挙げられています。この状況がいつまで続くのか…という不安もありますが、世界で「stay home」と言われているようにやはり「不要不急の外出を控える」ことが、以前のような生活に戻るための一番の近道かもしれませんね。

☆おうちで簡単クッキング☆

こんな時だからこそ、ご家族みんなでクッキングを楽しみませんか？

マグカップでオムライス(1つ分)

- ①マグカップにごはんを入れ、ケチャップを混ぜる。
- ②ウインナーやコーンなど好みの具材を混ぜる。
- ③卵1個を溶き、上からかける。
- ④ラップをせずに、電子レンジで加熱する。
- ⑤お好みで食べる前にケチャップをかける。

☆具材は他にも、野菜やチーズ・カレー粉なども合うと思います。

☆加熱時間の目安⇒500W 2分半 600W 2分

(中の様子を確認しながら、加熱してください。)

白玉団子(約20個分)

・白玉粉…120g ・砂糖…20g ・水…80cc (目安)

- ①ボウルに白玉粉と砂糖を入れ軽く混ぜ、水を少しずつ加え、耳たぶ位の固さになるまで捏ねる。
- ②お湯を沸かし、一口大に丸めて茹でる。
(白玉が浮いてきてから、さらに3~4分ほど茹でる。)
- ③茹で上がったら、水の入ったボウルにとる。

☆よもぎやいちご・抹茶や食紅で色をつけることもできます。

☆みたらし団子・きなこ団子・フルーツ白玉・あん団子などお好みで。

ぎょうざの皮で簡単ピザ風

- ①フライパンにぎょうざの皮を1枚ずつ広げて敷き詰める。
- ②ケチャップ(ピザソースでも)を塗り、好みの具材をのせる。(コーンやツナ缶・玉ねぎやピーマンなど)
- ③上からピザチーズをかける。
- ④フタをし、様子を見ながら中火で5分ほど焼く。

☆1枚ずつ具材を変えて、ホットプレートの上で焼くのも楽しいですね。

☆お餅やたらこマヨ・余ったカレーなど、バリエーションは豊富です。

ホットケーキMIXで簡単肉まん(4個分)

・ホットケーキMIX…150g ・サラダ油…大1・塩…小1/4
・水(牛乳)…60cc ・お好みのシューマイ…4個

- ①ボウルに「ホットケーキMIX・塩・サラダ油・水」を入れて捏ねる。
- ②よく捏ねたらラップに包み、20分ほど常温で寝かす。
- ③生地を4等分に丸く伸ばしたら、中央にシューマイをのせて包む。
- ④蒸し器で約10分加熱する。

☆フライパンとお湯・耐熱皿を使った「簡易の蒸し器」で作ることもできます。

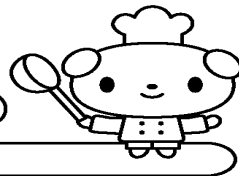
比較的、簡単にできるものを選びました。お好みの食材・調味料・分量でお試ください。

もちろん、この状況が収まってからも作っていただけるメニューばかりです。

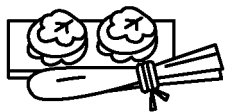
何かと我慢の日々だと思いますが、ご家族で過ごされる時間が楽しいものとなりますように…。



こんだて表



11	鯖の照り焼き 大根と豚肉の煮物	18	鶏肉のねぎ味噌炒め わかめときゅうりの練りゴマ和え
25	みそ汁	月	たけのこのすまし汁
月	ごはん	月	ごはん
12	ポークカレーライス チーズと春雨のサラダ	19	味噌ラーメン シューマイ
26	オレンジ	火	フキゼリー ごはん
13	チキングラタン風 ポイルサラダ	20	たらの五目ケチャップあんかけ ナムル
27	コンソメスープ ロールパン	水	たまもやスープ ごはん
14	じゃがいものそぼろ煮 豆腐の和風コーンクリームスープ バナナ 豆ごはん	7	鮭の野菜蒸し焼き もやしのポン酢和え みそ汁 ごはん
木	28日☆お誕生日会☆	木	21日☆お弁当日☆
1	豚丼 きゅうりの炒め物 みそ汁 ミニゼリー	8	すき焼き風煮 みそ汁 りんご ごはん
	15日☆こどもの日行事食☆		
29	鮭の野菜蒸し焼き もやしのポン酢和え みそ汁 ごはん	22	
金		金	
2	ナポリタンスパゲティ 大根サラダ コンソメスープ	9	バターライス ビーフストロガノフ 大根サラダ コンソメスープ
16	和風あんかけ焼きそば	23	
30	ミートボール		
土	みかん缶 ごはん	土	



- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。



☆こどもの日行事食（15日）☆

- * こいのぼりミートローフ*
- * スパゲティサラダ～たらこ風味～*
- * コンソメスープ*
- * 乳児：ロールパン 幼児：クロワッサン*



☆5月 お誕生日会メニュー（28日）☆

- * 和風醤油ラーメン*
- * フロccoliーとキャベツのナムル*
- * フルーツ*
- * ごはん*

「こどもの日行事食」は本来なら5月1日(金)に実施予定でしたが、このような状況下のため、5月15日(金)に変更させて頂きました。

手作りおやつ

しばらくの間、休止させていただくことになりました。
また状況が変わり次第、再開する予定です。
ご理解の程、宜しくお願い致します。

