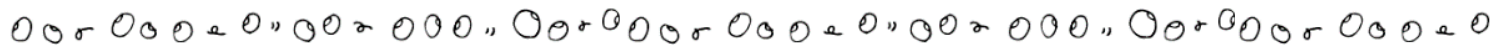


令和6年2月喜羅夢給食だより



月	火	水	木	金	土
			1 ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ	2 ☆クッキングメニュー 親子丼 味噌汁	3 節分    ☆クッキングメニュー 焼きそば スープ
5 ☆クッキングメニュー ごはん 野菜炒め 味噌汁	6 ごはん ししゃもの南蛮漬け 野菜のおかか和え	7 メキシカンライス 野菜スープ ブロッコリーの中華和え	8 五目ご飯 すまし汁 きゅうりとわかめの酢の物	9 ☆クッキングメニュー ごはん 麻婆豆腐 ツナサラダ	10 ☆クッキングメニュー ごはん クリームシチュー サラダ
12 建国記念の日	13 ごはん 鶏肉の唐揚げ 豆腐のスープ ミニトマト	14 焼うどん 白菜とベーコンのスープ	15 ごはん 煮込みハンバーグ 大根の味噌汁 ゆでキャベツ	16 ☆クッキングメニュー 和風パスタ スープ	17
19 ☆クッキングメニュー ごはん おでん サラダ	20 ピピンパ わかめスープ	21 ごはん すき焼き風煮 味噌汁	22 ごはん ちくわの磯部揚げ コンソメスープ	23 天皇誕生日	24
26 ☆クッキングメニュー ラーメン 餃子	27 ごはん ひじきの五目煮 ほうれん草のごま和え	28 ロールパン ミートスパゲティ ココロサラダ	29 ごはん 肉団子と豆腐のスープ煮 ポテトサラダ ミニトマト		

※気温の変動に合わせて食材やメニューを変更することがあります。






月曜日と金曜日に実施していたクッキングですが、今月から”クッキングメニュー”と呼び方を変更しました。先月もみなさんと職員でメニューを決めて、一緒に調理をすることができました。今月は児童との交流も予定しています。

・・・栄養士の独り言・・・

味付けは”さしすせそ”

おいしく味付けをするために、調味料を入れる順番があります。

「さしすせそ」で覚えましょう。

-  さ：さとう。砂糖は粒子（つぶ）が大きいのでなかなか味がしみこみません。一番初めに入れましょう。
-  し：しお。塩は粒子（つぶ）が小さいのでさとうの後に入れます。
-  す：酢。酢は早くに入ると蒸発して風味がなくなるので、最後の方に入れます。
-  せ：しょうゆ（せうゆ）。しょうゆも香りが逃げないように、出来上がるすぐ前に入れましょう。
-  そ：みそ。味噌はあまり長い時間煮込むと苦くなります。入れたらすぐに火を切るくらいでOK。