

保育園の食事～9月の幼児食より～



いつもは塩焼きの鶏手羽元に塩麴をからめて焼きました。ひじき煮は苦手でもひじきご飯は好き!という子もいます。じゃが芋と玉葱は、子どもたちに人気の具です。



豚肉とごぼうと春雨の炒め煮は、しっかり噛んで食べて欲しいので、ごぼうを大きめに切り、年齢に合わせて炒める時間をかえて仕上げています。よく噛んで食べていましたよ。塩だけで味付けした、たたき胡瓜も人気です。



えのきをみりんと醤油で煮た「なめたけ」で小松菜を和えました。小松菜を普段食べない子でも「なめたけ和えは好き!」と言って食べる姿があります。海苔で和えた磯辺和えも人気です。



ミートソースにのっている野菜は茄子です。見た目では食べない姿がありますが、繰り返し使用することで食べられるようになってきました。



根菜たっぷりの筑前煮。こんにゃくが好き!人参が好き!しいたけが好き!れんこんが好き!里芋が好き!と、全部は食べられないけど食べられる食材が少しずつ増えている子どもたちです。



副菜の中で人気は切干大根の煮物。あまじょっぱい味付けは子どもたちの好きな味付けです。