



# 給食だより



R 3. 12. 25

つくし保育園

給食部

文責 片平

## 教えて♪まな先生！

先月に引き続き、給食のまな先生から卵白を使った『卵白のみ純白ロールケーキ』のレシピを紹介します！

### ☆卵白のみ純白ロールケーキ☆

材料… ・サラダ油40cc ・薄力粉50g ・スキムミルク30g ・卵白5個分  
・砂糖60g ・牛乳50cc

フィリング… ・生クリーム180cc ・砂糖20g 練乳大さじ1  
・いちごなどのお好きな果物

作り方…①オーブンは170℃に予熱する。

②ボウルにサラダ油と牛乳を入れ混ぜる。

③②に薄力粉とスキムミルクを加えダマにならないように混ぜる。

④②のボウルとは別に、卵白をボウルに入れ砂糖を1/3加え泡立て、泡立ってきたらまた砂糖を加え、さらに泡立て、しっかりとしたメレンゲを作る。

⑤③の混ぜあわせたものに④で作ったメレンゲをお玉1杯分とってよく混ぜる。混ぜてから、④で作った残りのメレンゲを加え泡をつぶさないように混ぜる。

⑥天板にクッキングシートをひいて⑤の生地を流し平らにならして、170℃のオーブンで12分位焼いて冷ます。

⑦生クリーム、砂糖、練乳を泡立てて8分立てにする。

⑧冷めたスポンジに⑦のクリームをぬり、お好きな果物を並べて巻く。

⑨冷蔵庫で冷やしてからカットする。

## つくし保育園の先生にインタビュー

### 『わたしの思い出の味』



ひぐち あや

たむら しょうこ

元日の朝、ゆっくり起きて居間に行くと、「もち何個食べる？三つ葉いれる？」と家族みんなに聞き、お碗に盛ってくれるお雑煮。甘じょっぱくて具材の味が染みっていて大好きな味です。元旦の朝のゆっくり流れる時間、お正月番組、泊りに来たいと、家族のやり取りなどの情景を含めて、私の思い出の味です。

おばあちゃんの味噌おにぎりです。小学校から帰ってくると必ず出てきた定番のおやつ！！絶妙な味噌の塩加減と、だしの入っていない昔ながらの味噌がおいしい味を出していました。味噌おにぎりのおかげでこんなに大きくなったと言われ続けています！

# 1月の献立表



R3.12.25  
つくし保育園

日曜	献立	材料	おやつ材料
5 水	きつねうどん ジョア くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、なると、葱、かつお節、塩、醤油) (ジョア)	さつまきんとん (さつま芋、砂糖)
6 木	筑前煮 紅白なます 味噌汁・くだもの	(筍、ごぼう、れんこん、人参、板こん、鶏もも肉、醤油、砂糖、酒、みりん) (かまぼこ) (大根、人参、砂糖、塩、酢) (白菜、小松菜、えのき茸、煮干、味噌)	ロールパン
7 金	干草焼き 昆布巻き 七草汁・くだもの	(卵、玉葱、人参、鶏挽肉、グリーンピース、醤油、砂糖、酒、油) (昆布、牛もも肉、人参、いんげん、ごぼう、かんぴょう、酒、醤油、砂糖) (せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すすしろ、すすな、かぶ、豆腐、醤油、塩、かつお節)	黒豆煮 (黒豆、砂糖)
8 土	麻婆豆腐カレー味 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、カレー粉、味噌、酒、油) (わかめ、味噌)	
11 火	ぶり大根 三色ナムル 味噌汁・くだもの	(ぶり、大根、生姜、醤油、酒、砂糖) (小松菜) (もやし、人参、ほうれん草、ごま、塩、ごま油) (豆腐、油揚げ、葱、煮干、味噌)	かまぼこチップス
12 水	豚肉と春雨の炒め物 ひょう干し煮 味噌汁・くだもの	(豚ばら肉、春雨、人参、もやし、キャベツ、ニラ、ピーマン、塩、胡椒、油、醤油) (ひょう干し、油揚げ、人参、糸こん、醤油、油、酒) (白菜、豆麩、なめこ、煮干、味噌)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
13 木	揚げかぼちゃの甘辛和え 雪花湯 くだもの	(豚もも肉、かぼちゃ、いんげん、酒、醤油、砂糖、油) (豚こま肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、干し椎茸、卵、醤油、塩、コンソメ、片栗粉)	ドリンクヨーグルト ロールパン
14 金	ツナエッグ おひたし 味噌汁・くだもの	(卵、シーチキン、人参、玉葱、ピーマン、塩、こしょう、油) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油) (水菜、じゃが芋、舞茸、煮干、味噌)	お好み焼き (豚ばら肉、キャベツ、小麦粉、マヨネーズ、ソース、油)
15 土	さんまの生姜煮 味噌汁 くだもの	(さんまの生姜煮) (ブロッコリー) (わかめ、味噌)	せんべい
17 月	納豆としらすの天ぷら けんちん汁 くだもの	(納豆、しらす、葱、小麦粉、しょうゆ) (ブロッコリー) (ごぼう、人参、板こん、鶏もも肉、里芋、大根、葱、豆腐、味噌)	米粉パン
18 火	誕生会	わかめご飯(わかめふりかけ) ヒレカツ(豚ヒレ肉、塩、こしょう、油) (ミニトマト) 野菜サラダ(レタス、トマト、きゅうり、ハム、塩、胡椒、酢、油、砂糖) 白菜スープ(白菜、チンゲン菜、コーン、コンソメ、塩)	卵、乳不使用 クレープ
19 水	焼きそば かき玉汁 チーズ・くだもの	(焼きそば麺、焼きそばソース、豚バラ肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし) (鶏もも肉、人参、玉葱、葱、竹輪、豆腐、卵、塩、醤油、片栗粉) (プロセスチーズ)	じゃがりター
20 木	鮭ご飯 芋煮 野菜のゆかり和え・くだもの	(鮭ふりかけ) (里芋、豚肩肉、牛バラ肉、葱、大根、しめじ、板こん、豆腐、酒、醤油、砂糖) (ほうれん草、キャベツ、もやし、ゆかり)	ドリンクヨーグルト ロールパン
21 金	お弁当の日		豆腐ドーナツ (絹豆腐、ホットケーキミックス、油)
22 土	肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃが芋、人参、豚もも肉、玉葱、糸こん、グリーンピース、醤油、酒、みりん) (わかめ、味噌)	
24 月	ドライカレー 野菜サラダ わかめスープ・くだもの	(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、レーズン、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (レタス、トマト、きゅうり、ハム、チーズ、コーン缶、塩、こしょう、酢、油) (わかめ、葱、えのき茸、コンソメ、塩)	米粉パン
25 火	煮魚 スパゲティサラダ 味噌汁・くだもの	(銀たら、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、しょうが) (ほうれん草) (スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、卵、マヨネーズ、塩、こしょう) (水菜、なめこ、豆腐、煮干、味噌)	バナナ
26 水	豚肉とレバーのケチャップ和 高菜煮 春雨スープ・くだもの	(豚もも肉、豚レバー、じゃが芋、片栗粉、ケチャップ、みりん、にんにく、生姜、砂糖、醤油) (高菜、油揚げ、糸コン、うち豆、醤油、みりん、酒) (春雨、人参、チンゲン菜、干しいたけ、コンソメ、塩)	焼きいも
27 木	しらすと青菜の混ぜご飯 塩おでん 野菜のごま和え・くだもの	(しらす、小松菜、ごま、ごま油) (大根、人参、昆布、板こん、竹輪、はんぺん、豚もも肉、塩、コンソメ) (キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、黒ごま、砂糖、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
28 金	卵麩丼 冷や汁 味噌汁・くだもの	(油麩、卵、三つ葉、玉葱、醤油、砂糖、酒、みりん) (ほうれん草、高野豆腐、人参、キャベツ、油揚げ、糸こん、うち豆、醤油、塩、酒) (水菜、なめこ、豆腐、煮干、味噌)	ニラチヂミ (ニラ・小麦粉・片栗粉・塩・醤油・ごま油)
29 土	炒り豆腐 味噌汁 くだもの	(豆腐、人参、いんげん、玉葱、鶏もも肉、油、醤油、塩) (ほうれん草) (わかめ、味噌)	せんべい
31 月	五色納豆 ビーフン炒め のっぺい汁・くだもの	(納豆、海苔、チーズ、ほうれん草、ツナ缶、醤油) (ビーフン、キャベツ、もやし、人参、豚バラ肉、塩、ごま油) (里芋、人参、ごぼう、竹輪、鶏もも肉、塩、醤油、かつお節)	米粉パン

○果物やおやつは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
○牛乳は午前と午後に飲みます。  
○主食がご飯以外の場合は献立欄に記載します  
※お正月料理を青字にしています。