



もぐもぐだより 10月

R1.10.30 調理員 記



10/11 (金) りすぐみ白菜ちぎり



小さい手で、ちっちゃく、ちっちゃくちぎったよ!



茎は硬くてむずかしいな~



楽しかった! もっとやりたいよ~♡

おうちの方

10/8 (火) こあらぐみ給食参観

こどもたち

「おいしい!」
 「味付けがすごくいい」
 「野菜食べてる!! (家だと野菜を食べないけど)」
 「ひとりで肉をかみ切って食べてる!! 家だとかみ切れず、手でひっぱってる。」

「お家の人がとりにいるとうれしい♪ (食べるのを忘れてしまうくらい、お家の人にベッタリ♡)」

いつもはもっと、おかわりするよ!



☆給食参観献立紹介☆



ありがとう
 ございました!!

【鶏肉のオレンジ焼き】

- ◎材料◎1人分
- 鶏もも肉 40g
- マーマレード 8g
- しょうゆ 2g
- 酒 0.5g
- 塩 0.1g

【ツナ和え】

- ◎材料◎1人分
- キャベツ・もやし
- にんじん・ほうれん草
- コーン缶 など、家にある野菜
- シーチキン 8g
- しょうゆ 2g 酢 0.5g
- 砂糖 0.3g

鶏肉を20~30分漬け込むだけ!あとは、フライパンかオーブンで焼きます。

刻みのりを入れると、子どもたちの大好きな「のり酢あえ」になります!