



令和7年度 春号  
わかたけこども園 調理

4月に入り新年度がスタートしました。子どもたちが新しい環境に慣れるまでゆったりと過ごせるよう見守っていきましょう。今年度も園では色々な体験を通して「食」の楽しさやおもしろさを伝えていきたいと思ひます。毎日の食事を楽しみながら子どもたちが成長できるように支えてまいります。どうぞよろしくお祈ひします。



こども園ではこのような配慮をしています



調理室では、材料の洗浄・食材の加熱・調理担当者の健康管理など衛生面や安全面に十分に気を付けて調理を行っております。作り方や量など知りたい事がありましたら何でも気軽に声をかけてください♪

## わかたけこども園の給与栄養目標量（令和7年度）

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
1・2歳児	463kcal	11.6~23.2g	10.3~15.4g	213mg	2.3~11.3mg	1.5g
3・4・5歳児	574kcal	14.4~28.7g	12.7~19.1g	259mg	2.5~11.3mg	1.6g

こども園では、1~2歳児の1日に必要なエネルギー量およそ900~950kcalのうち50~55%が摂取できるように1日2回のおやつ+昼食で提供しています。3~5歳児は、1日に必要なエネルギー量およそ1250~1300kcalのうち40~45%が摂取できるように1日1回のおやつ+昼食で提供しています。

### 鯖のそぼろ丼



#### 材料（約4人分）

##### 【さばそぼろ🍷】

- さば水煮缶…1缶（160g）
- 生姜 …小さじ1
- 人参 …50g
- 砂糖 …大さじ1
- しょうゆ …大さじ2
- みりん …小さじ1
- 料理酒 …小さじ1
- サラダ油 …小さじ1

A

##### 【いりたまご🔍】

- 卵 …Mサイズ4個
- 砂糖 …小さじ2
- 塩 …小さじ1/2
- サラダ油 …大さじ1/2
- ご飯 …4人分

#### 作り方

- ① 人参と生姜の皮をむいておきます。
- ② さば水煮缶は軽く水気を切っておきます。
- ③ しょうがはすりおろし、人参はみじん切りにします。
- ④ フライパンにサラダ油をひき温かくなったら人参を入れ炒めて火が通ったら②を加えて水気が無くなるまで炒めます。
- ⑤ 次にしょうがとAを入れ味をつけ、更に水気が無くなるまで炒めてふわふわになったらそぼろの完成です。
- ⑥ 次に卵を割りほぐして、砂糖と塩をまぜ合わせフライパンにサラダ油をひき温かくなったら卵を入れ炒めていり卵を作る。
- ⑦ ご飯の上に出来上がった具を盛りつけて完成です。