

5月 『しろくまちゃんのほっとけーき』

実施日：5月21日（金）

担当園：はなさき保育園 光が丘



こだわりポイント

子どもたちに人気の絵本「しろくまちゃんのほっとけーき」をテーマに物語の内容と結びつくようなメニューを取り入れています。ごはんはいつもお部屋で見慣れたこぐまちゃんの顔を表現しました。ハンバーグはしろくまちゃんがお話の中で着ているエプロンをイメージし、ストライプのリボン型になっています。

おやつもホットケーキにして絵本を実体験としても楽しんでもらえるように考えました。ごはんには飾った星型のにんじんとおやつのみかん缶は表紙と同じオレンジ色で、より「しろくまちゃんのほっとけーき」らしさが出せているのではないかと思います。

子ども達の食べた様子

給食の配膳をしているところをお部屋から覗き込み、「今日のごはんしろくまちゃんだ！」と喜んでくれる子どもたちの声が給食室まで届いてきていました。どのメニューもよく食べてくれている中しろくまちゃんのごはんがもったいなくてなかなか食べられないというかわいらしい様子も見られました。

おやつもホットケーキも1枚1枚大事そうに食べてくれていました。

〇昼食〇

主食 『しろくまちゃんごはん』

主菜 『豆腐ハンバーグ』

副菜 『小松菜ともやしの炒め物』

汁 『キャベツとコーンのスープ』

〇おやつ〇

『ホットケーキ』

『みかん缶』

🌸 作り方（乳児4名分） 🌸 ※大人1人前は、乳児の1.5～2倍の量です。

しろくまちゃんごはん

米	1合
塩	少々
バター	3g
焼きのり	1枚
人参	10g

- ① 米は洗って通常炊飯の水の量に塩とバターを入れ、一緒に炊く。
- ② にんじんはくまの目に使う丸型と飾りの星型に型を抜き茹でる。
- ③ 炊けたごはんをくまの形に盛り付ける。
- ④ ②を飾り、のりを目とくちの形に切つてのせる。

豆腐ハンバーグ

鶏ひき肉	110g	米みそ（淡色辛みそ）	小さじ2
木綿豆腐	1/5丁	パン粉	10g
干しいたけ	2g	片栗粉	小さじ1
たまねぎ	1/6個	塩	少々
ブロッコリー	70g	油	小さじ1
		ケチャップ	小さじ2

- ① 戻した干しいたけとたまねぎをみじん切りして炒め、粗熱を取る。
- ② ブロッコリーは一口大に切り、ゆでる。
- ③ 鶏ひき肉、木綿豆腐、パン粉、片栗粉、みそ、塩、①をボウルにいて混ぜ合わせる。
- ④ 2つ合わせてりぼんのような形になるように③を三角に成型していく。
- ⑤ 油をひいたフライパンに③を並べ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ よく火が通ったらお皿に盛り付け、ケチャップを縞模様にかけてブロッコリーを添える。

小松菜ともやしの炒め物

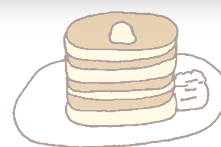
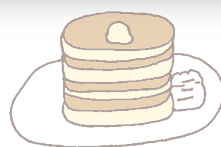
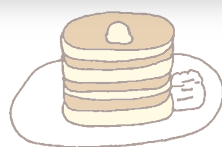
小松菜	70g
もやし	70g
人参	20g
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

- ① 小松菜は2cm程のざく切りに、もやしは食べやすい長さに、人参は千切りにそれぞれ切る。
- ② ごま油をひいたフライパンで①を砂糖、醤油で味付けをしながら炒める。

キャベツとコーンのスープ

キャベツ	35g
コーン	15g
かつお・昆布出し汁	350ml
醤油	小さじ1/2
塩	少々

- ① キャベツを1cm角に切る。
- ② 鍋に出し汁とキャベツ、コーンを入れて火にかける。
- ③ 醤油、塩で味付けをする。



石神井台の様子



ホットケーキ

小麦粉	80g
片栗粉	5g
砂糖	大さじ1と1/2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
牛乳	30g
卵	15g

- ① ボウルに小麦粉、片栗粉、砂糖、ベーキングパウダーを計り、混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルで牛乳、卵を混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をだまにならないように少しずつ混ぜながら入れていく。
- ④ フライパンは弱火で温まったら油をひく。
- ⑤ ③を好みの大きさに流して焼く。
- ⑥ 表面にふつふつと小さな泡が立ってきたらひっくり返して裏面も火を通す。

みかん缶

みかん缶	70g
------	-----

- ① 食べやすい大きさに切って添える。



春日町の様子

