



守山区エリア支援保育所だより



令和7年3月 第12号

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃。今月は、保育園で子どもたちに人気の給食&おやつレシピを紹介します。弁当箱につめて、おでかけするのも楽しいですよ。

れんこんのふわふわあげ

材料 大人2人分

- ・豚ひき肉 … 80g
- ・れんこん … 280g
- ・ねぎ … 24g
- ・しょうが … 2g
- ・酒 … 4g
- ・塩 … 少々
- ・片栗粉 … 12g
- ・油 … 適量
- ・ケチャップ … 適量



だし汁などで
煮込めば
離乳食に
できます。

作り方

- ① れんこんは水に十分さらしてから、おろし金等ですりおろし、ざるに入れて軽く水気をきっておく。
- ② ねぎは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③ ①・②・豚挽肉・片栗粉・酒・塩を入れ十分に混ぜあわす。
- ④ ③を小判型にし油で揚げ、ケチャップを添える。

アレルギー・誤飲にご注意下さい。

田舎ワッフル

材料 5個分

皮

- ・ご飯 … 100g程度
- ・小麦粉 … 50g
- ・ベーキングパウダー … 3g
- ・砂糖 … 15g
- ・水 … 50g

あん

- ・小麦粉 … 3.5g
- ・砂糖 … 10g
- ・赤みそ … 1g
- ・水 … 6g
- ・油 … 適量

余ったご飯で作れます！

みそあんは市販の甘みそで代用しても良いですよ。



作り方

- ① 皮の材料を混ぜ合わせておき、ホットプレート等をあたため油をひき、小判型に焼く。
- ② あんの材料を混ぜ合わせ弱火にかけ、みそあんを作る。
- ③ ①に②を塗り、2つに折る。

☆小麦アレルギーの方は米粉で代用できます。

アレルギー・誤飲にご注意下さい。

◆お問い合わせ・相談◆

【月～金曜日 9:00～17:00 (祝日年末年始を除く)】

- 守山保育園エリア支援保育所 TEL 791-5318
- 瀬古保育園エリア支援保育所 TEL 793-3707
- 小幡保育園エリア支援保育所 TEL 791-1323
- 大森保育園エリア支援保育所 TEL 798-2212

☆各保育所で、相談ができます
子育て情報も紹介しています

