



調理室 第2弾

2025年12月15日

11/14(金) 旬の献立

- | | |
|---------|----------|
| 昼食 | おやつ |
| ・炊き込みご飯 | ・スイートポテト |
| ・鮭の漬け焼き | ・牛乳 |
| ・五目大豆 | |
| ・味噌汁 | |
| ・ヨーグルト | |

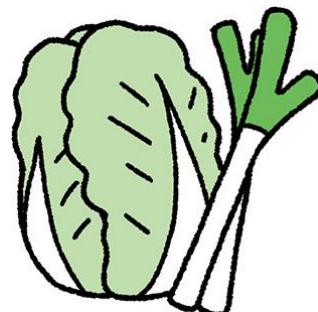


【旬の食材】

鮭、人参、ごぼう、れんこん、白菜
ほうれん草、さつまいも



子どもたちは、「はやくさわいたい」「きょうのやさいなに」と、旬の野菜に触れるのをとても楽しみにしている様子でした。
つくし組の子どもたちには、野菜の部位(根の部分、葉の部分)の話をしました。
「これキャベツ?」「あなたのあいたれんこんさん!」と、野菜の名前を積極的に言う姿が多く見られました。





ちゃんちゃん焼きの会



ちゃんちゃん焼きの会は、天気にも恵まれ、皆でおいしく食べることができました！
つくし組のめろんグループの子どもたちは、みんなで火を起こして、調理しているところを見学しました。子どもたちはちゃんちゃん焼きの会をずっと楽しみに待っていて、当日はみんなで協力している様子でした。
蒸し焼きにしている間は、うちわをあおいで火を強めたり、「はやくたべたい」「はいがりにならべれるんだよ」とみんなで数を数えて待っている様子が見られました。



ちゃんちゃん焼きの作り方

用意するもの：鮭、野菜（園では人参、もやし、キャベツ、ピーマンを使いました）、バター（6g）
たれ（味噌 15g、三温糖 2.4g、料理酒 4.5g、みりん 5.4g、しょうゆ 2.7g、
食塩 0.06g）（おとなひとり分）

鉄板（ホットプレートでも可）、アルミホイル、金属へら

1. 熱した鉄板にバターをのせます
2. バターが溶けたら、鮭の皮目を下にして焼きます
3. 切った野菜を鮭が覆われるようにのせて、その上からたれをかけます
4. アルミホイルをかぶせて10分から20分蒸し焼きにします
5. 野菜に火が通ってきたらアルミを取って、鮭の身をちゃんちゃんとほぐします。
6. 鮭にも火が通ったら完成です。