

ご は ん だ よ り

～手作りりんごグミ～

青森県産のりんご🍏です。無加糖、無加水、無香料のストレート 100%のジュースで作ったグミです。

☆材料10人分☆

ゼラチン	17g
水あめ	50g
りんごジュース	170g
三温糖	20g

☆☆作り方☆☆

- ①ゼラチンを4～5倍の水で10分ほどふやかします。
- ②鍋にりんごジュース、水あめ、三温糖を入れ火にかけます。温度は50℃～60℃です。
※沸騰させるとゼラチンは固まりにくくなるので注意
- ③①のふやかしたゼラチンをいれる。よく混ぜて完全に溶かします。
- ④バットなどに流し入れ冷蔵庫で固めます
- ⑤固まったら好きな形にカットします。



モロヘイヤの納豆和えは

子ども達が葉と茎を

分けてくれました！！



【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

区分	1人1日 - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	518	18.9	15.7	200	2.9	170	0.29	0.26	23	5	1.9
目標量	595	24.5	16.5	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3歳未満児	415	14.5	12.8	170	2.6	130	0.22	0.2	21	3.8	1.6
目標量	480	20.0	13.3	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。