

幼児のためのチャレンジクッキング 2010年 年間カリキュラム 食育ステーションまきの

開催月	指導目的	予定献立	開催月	指導目的	予定献立
4月 ①	タイトル	「初めての料理」	10月 ①	タイトル	「収穫の秋」
	テーマ	お米を触る！		テーマ	秋の食べ物！
	目的	お米の変身		目的	秋にとれるたべもの
	方法	ご飯を炊く		方法	具だくさんの汁物
		ご飯			おにぎり
		春きゃべつのお味噌汁			けんちん汁
		ソーセージとじゃが芋の炒め物			卵焼き
		苺のチョコかけ			リンゴのケーキ
4月 ②	タイトル	「初めての料理」	10月 ②	タイトル	「収穫の秋」
	テーマ	切ってみよう！		テーマ	お祭りの秋！
	目的	包丁の使い方		目的	収穫を祝う
	方法	野菜を切る		方法	いなり寿司を作る
		ご飯			おいなりさん
		野菜スープ			えび団子のお吸い物
		豚の生姜焼き・レタス添え			筑前煮
		バナナのスイートソテー			スイートポテト
5月 ①	タイトル	「自分で作る」	11月 ①	タイトル	「魚の料理」
	テーマ	殻の中なあに！		テーマ	魚を焼く！
	目的	卵を知る		目的	切り身の魚に触れる
	方法	卵を割る		方法	塩焼きを焼く
		天津飯			きのこの炊き込みご飯
		中華スープ			かきたま汁
		きゅうりの中華風酢の物			サバの塩焼き・きぬかつぎ
		杏仁豆腐			バナナケーキ
5月 ②	タイトル	「自分で作る」	11月 ②	タイトル	「魚の料理」
	テーマ	泡立てよう！		テーマ	いわしをさばく！
	目的	卵の変化		目的	生の魚に触れる
	方法	ケーキを作る		方法	いわしのかば焼きを作る
		ご飯			ご飯
		茶碗蒸し・鮭の塩焼き			のっぺい汁
		きゃべつのごま和え			いわしのかば焼き・添え野菜
		小倉ケーキ			さつま芋のケーキ
6月 ①	タイトル	「粉の料理」	12月 ①	タイトル	「お菓子を作る」
	テーマ	ツルツル食べよう！		テーマ	少し難しい！
	目的	小麦粉を知る		目的	二つの作業
	方法	パスタを作る		方法	皮とクリームを作る
		トマトのパスタ			ご飯
		レタスとベーコンのスープ			オニオングラタンスープ
		ポテトサラダ			ガーリックチキン・添え野菜
		わらびもち			シュークリーム
6月 ②	タイトル	「粉の料理」	12月 ②	タイトル	「お菓子を作る」
	テーマ	米粉パンのサンド！		テーマ	クリスマス！
	目的	米粉を知る		目的	家族で食べる
	方法	サンドイッチを作る		方法	クリスマスケーキを作る
		ピタパンサンド			えびピラフ
		コーンクリームスープ			ビーフシチュー
		トマトのサラダ			☆のサラダ
		ミルクくずもち			クリスマスケーキ
7月 ①	タイトル	「夏の料理」	1月 ①	タイトル	「冬の料理」
	テーマ	夏の野菜！		テーマ	つくねって？
	目的	夏の野菜を知る		目的	1つの鍋で作る
	方法	なすをおいしく食べる		方法	鍋料理を作る
		夏野菜のピラフ			つくね鍋
		卵スープ			
		なすのチーズ焼き			おはぎ
		パンナコッタ			
7月 ②	タイトル	「夏の料理」	1月 ②	タイトル	「冬の料理」
	テーマ	暑さに負けない！		テーマ	あたたまる～！
	目的	スパイスを知る		目的	洋風の鍋
	方法	カレーを作る		方法	スープパスタを作る
		夏野菜のカレーライス			スープパスタ鍋
		カレーのトッピング			
		ピーマンのマリネ			クレープ
		マンゴーラッシー			
8月 ①	タイトル	「パンを作る」	2月 ①	タイトル	「和食を作る」
	テーマ	のばして！		テーマ	節分です！
	目的	発酵を知る		目的	郷土料理
	方法	ピザを焼く		方法	節分料理を作る
		ピザ			巻き寿司
		コンソメスープ			いわしのつみれ汁
		ちぎりサラダ			ほうれん草のおひたし
		グミ			かぼちゃのあんこかけ
8月 ②	タイトル	「パンを作る」	2月 ②	タイトル	「和食を作る」
	テーマ	こねて！		テーマ	卵を自分で焼くぞ！
	目的	こねて丸める		目的	普段のおかず
	方法	パンを作る		方法	卵焼きを作る
		ロールパン			菜飯
		手作りバター・人参ジャム			豚汁
		じゃが芋のシチュー			卵焼き
		フルーツ白玉			どら焼き
9月 ①	タイトル	「油で揚げる」	3月 ①	タイトル	「お肉の料理」
	テーマ	食欲の秋！		テーマ	唐揚げ大好き！
	目的	衣をつけて揚げる		目的	自分の好きな肉料理
	方法	フライを作る		方法	唐揚げを作る
		ご飯・かつおのふりかけ			ご飯
		カボチャのお味噌汁			大根のお味噌汁
		チキンカツ・添え野菜			鶏のから揚げ・添え野菜
		ドーナツ			シフォンケーキ
9月 ②	タイトル	「油で揚げる」	3月 ②	タイトル	「お肉の料理」
	テーマ	野菜を揚げる！		テーマ	ソーセージ大好き！
	目的	野菜の素揚げ		目的	自分の好きな肉料理
	方法	ポテトチップスを作る		方法	手作りソーセージを作る
		ご飯・のりのつくだ煮			ご飯
		青菜のお味噌汁			野菜のクリームシチュー
		手羽先の甘辛揚げ			手作りソーセージ
		野菜のチップス			苺のサンドケーキ

※ 都合により献立の変更がございます、あらかじめご了承ください。
 ※ 参加の申し込み、キャンセルは、2日前までをお願いします。当日欠席された場合は材料費の負担をお願いします。