



2月 給食だよ!

令和5年2月9日
乃木保育所
栄養士 和田智美

暦の上では立春を迎えましたが、寒い日が続きます。給食では旬の白菜、大根、ブロッコリーなどを取り入れ身体が温まる給食を心がけています。

さて、来月にはれもんぐみさんのリクエストメニューを取り入れることにしています。大れもんさんに聞くと「〇〇が食べたーい!」とたくさんリクエストが出ました。最後の保育所給食を楽しみにしてくれると嬉しいです。

今月の給食だよ!では子ども達が大好きな乃木保育所給食レシピをまとめて紹介しますので食卓の一品にしてみてください!

のぎっ子 大好き レシピ!



♪ はんぺんの千切りフライ

ボリューム満点!

☆材料 (2人分)

- ・はんぺん …2枚
- ・プロセスチーズ …40g
- ・小麦粉 …適量
- ・パン粉 …適量
- ・卵 …適量
- ・揚げ油 …適量

☆作り方

- ①チーズは四角に切り、はんぺんは横に切り込みをいれる。
- ②はんぺんにチーズをはさんで小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ180℃の油で揚げる。

♪ カニカニサラダ

さきいかを使った
甘酸っぱいサラダです!

☆作り方 (2人分)

- ・さきいか …15g
- ・人参 …1/4本
- ・きゅうり …1/2本
- ・キャベツ …50g
- ・ごま …適量
- ・醤油 …1.5g
- ・砂糖 …2g
- ・酢 …4g
- ・ごま油 …適量

☆作り方

- ①人参、キャベツ、きゅうりは千切りにする。さきいかは3cmほどにカットする。
 - ②調味料と①を混ぜ合わせる。
- ※10分程おいておくと、さきいかがしんなりして食べやすくなるよ!

♪ ジャー ジャー 麺

乃木保育所定番の
人気メニュー!



☆材料 (2人分)

- ・中華麺 …2玉
- ・豚ミンチ …50g
- ・干し椎茸 …2枚
- ・中華味 …少々
- ・赤味噌 …大さじ3
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・人参 …1/2本
- ・細ねぎ …1本
- ・ごま油 …少々
- ・水溶き片栗粉

☆作り方

- ①玉ねぎ、人参、干しいたけはみじん切り、細ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干しいたけを炒める。中華味、赤味噌を加え味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ細ねぎをちらす。
- ③中華麺は熱湯に通し②のあんをかける。

♪ うまから千キン

甘辛ケチャップ味で
ご飯がすすむよ!



☆材料 (2人分)

- ・鶏もも (20g) …4個
- ・濃口醤油 …小さじ2
- ・みりん …小さじ1
- ・片栗粉 …適量
- ◇ケチャップ …大さじ2
- ◇砂糖 …大さじ2
- ◇醤油 …大さじ2
- ・レタス …1/4個
- ・揚げ油 …適量
- ・ごま …適量

☆作り方

- ①鶏肉は醤油・酒で下味をつけておき、片栗粉をまぶし170℃の揚げ油で揚げる。
- ②鍋に◇を入れ一煮立ちさせ、①とごまをからめる。
- ③皿に千切りレタスをしき、②を盛り付ける。

♪ ごませんべい

しっかり噛んで
咀嚼を鍛えよう!



☆材料 (2人分)

- ・小麦粉 …20g
- ・白ごま …2g
- ・黒ごま …2g
- ・砂糖 …5g
- ・塩 …0.5g
- ・水 …適量
- ・油 …適量

☆作り方

- ①小麦粉、ごま、砂糖、塩に少しずつ水を入れてこねる。生地が手につかないくらいにまとめる。
- ②生地を薄く伸ばし、170℃の油で揚げる。

月せび、ご家庭でもお試しください!