



2月 給食だより

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。

今月の給食だより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！



♪はんぺんチーズフライ

☆材料（2人分）

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

さきいかを使った

甘酸っぱいサラダです！

♪さきいかサラダ

☆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！



☆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。

♪うまからチキン

甘辛ケチャップ味で
ご飯がすすむよ！



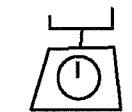
☆作り方

- ①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
 - ・レタス … 1/4 個
 - ・揚げ油 … 適量
 - ・ごま … 適量
- ◇ケチャップ … 大さじ 2
- ◇砂糖 … 大さじ 2
- ◇醤油 … 大さじ 2



♪ごませんべい

しっかり噛んで
咀嚼を鍛えよう！



☆作り方

- ①小麦粉、ごま、砂糖、塩に少しづ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。

♪ぜひ、ご家庭でもお試しください