



2月 給食だよ!

令和7年2月12日
乃木保育所
栄養士 和田智美

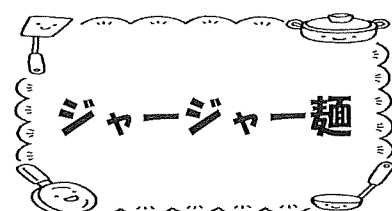
暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。寒暖差で体調を崩しやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

さて、来月には各クラスのリクエストメニューを取り入れることにしています。定番の人気メニューもあるので、モリモリ食べてほしいです。

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紹介するので、ぜひ家庭でもお試しください。

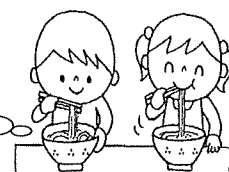


のぎっ子 大好き レシピ!



ジャージャー麺

乃木保育所定番の
人気メニュー!

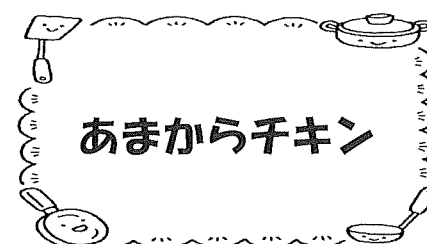


☆材料(2人分)

- ・中華麺 …2玉
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・豚ミンチ …50g
- ・人参 …20g
- ・干し椎茸 …1枚
- ・細ねぎ …1本
- ・中華だし …2g
- ・ごま油 …少々
- ・赤味噌 …8g
- ・水 …500ml
- ・片栗粉 …大さじ1

☆作り方

- ①玉ねぎ、人参、干し椎茸はみじん切り、細ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸を炒め、水を入れて10分ほど煮る。
- ③中華だし、赤味噌を加え味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油、細ねぎを入れる。
- ④中華麺は熱湯に通し水気を切り、あんをかける。



あまからチキン

☆材料(2人分)

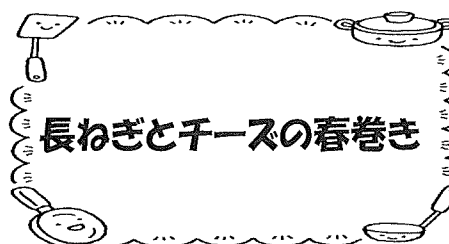
- ・鶏もも肉(30g) …6切
- ・ケチャップ …大さじ4
- ・醤油 …小さじ1
- ・みりん …大さじ1
- ・片栗粉 …大さじ4
- ・ごま …大さじ1
- ・油 …適量

あまからソースが
美味しいですよ!



☆作り方

- ①鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。
 - ②鍋にケチャップ、醤油、みりんを入れて加熱する。
 - ③揚げた鶏肉を②にからめて、ごまを振りかける。
- ※鶏肉の代わりに、魚や野菜(さつまいも・蓮根・ごぼうなど)でアレンジすると食べやすくなりますよ!



長ねぎとチーズの春巻き

☆材料(2人分)

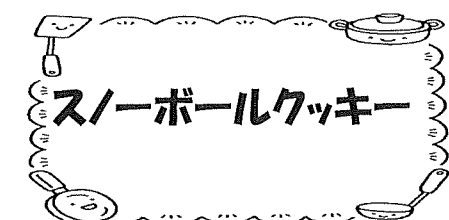
- ・春巻きの皮 …4枚
- ・ささみ …100g
- ・長ねぎ …1本
- ・ピザ用チーズ …40g
- ・中華だし …2g
- ・塩 …少々
- ・小麦粉 …大さじ1
- ・油 …適量

長ねぎの甘みと
チーズが絶妙です!



☆作り方

- ①長ねぎは縦半分にして千切り、ささみは茹でて細かく裂く。
- ②①とチーズ、塩、中華だしを混ぜ合わせる。
- ③春巻きの皮に②をのせて巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけてとめる。
- ④170℃の油で両面こんがり揚げ揚げる。



スノーボールクッキー

☆材料(10個分)

- ・小麦粉 …60g
- ・コーンスターチ …30g
- ・砂糖 …30g
- ・マーガリン(常温) …30g
- ・粉糖 …20g

簡単に作れる
おやつです!



☆作り方

- ①ボールに、小麦粉、コーンスターチ、マーガリン、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ②オーブンを180℃に予熱し、2cm程に丸めて10分焼く。
- ③②が冷めたら粉糖をかける。