



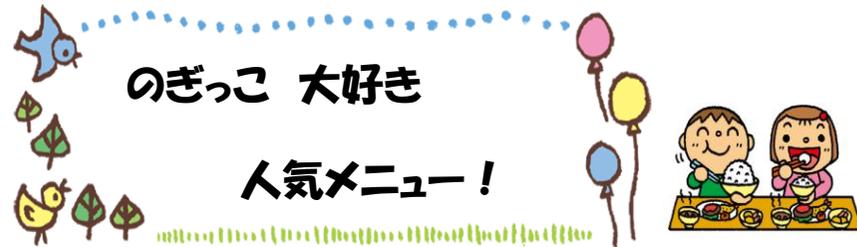
# 2月 給食だよ!

令和8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、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しますので、ぜひ家庭でもお試しください。



## のぎっこ 大好き 人気メニュー!

### ジャージャー麺

☆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、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。

子どもたちも、先生も  
大好きなメニュー!

### さけの西京焼き

☆材料(2人分)

- ・鮭 …2枚
- ・味噌 …大さじ1
- ・みりん …大さじ1
- ・マヨネーズ …小さじ1
- ・油 …小さじ1

☆作り方

- ①調味料を混ぜ合わせ、鮭の両面に塗る。
  - ②中火で熱したフライパンに油をひき、鮭の味噌を少し取り両面を焼きます。
- ※鮭の代わりに、他の魚や鶏肉でアレンジすることもできますよ! 保育所では、マヨネーズの代わりに卵不使用のマヨドレを使用しています。

ご飯がすすむ  
一品です!

### スイートコロケ

☆材料(2人分)

- ・さつまいも …200g
- ・粉チーズ …5g
- ・砂糖 …5g
- ・パン粉 …20g
- ・小麦粉 …10g
- ・揚げ油 …適量

☆作り方

- ①さつまいもは皮を剥き柔らかく茹でる。柔らかくなったら、湯を切り潰す。
- ②①に砂糖を加え、一口大に丸く成形する。
- ③②に水溶き小麦粉、パン粉をつける。
- ④170℃の油で両面こんがり揚げ、粉チーズを振りかける。

さつまいもの甘さ、チーズ  
の塩味が絶妙です!

### サクサクお麩ラスク

☆材料(2人分)

- ・麩 …20g
- ・マーガリン …30g
- ・グラニュー糖 …15g

☆作り方

- ①鍋にマーガリンを溶かし、麩、砂糖を入れて全体にからめる。
- ②オーブントースターできつね色になるまで焼く。

簡単に作れる  
おやつです!

今日の献立よ!

#### 「松江の味めぐりメニュー」紹介

❁ あごの焼きの磯辺揚げ・板わかめのおにぎり 松江の特産品を使ったメニューです。美味しく味わい、「松江の味」を大切にしていきたいですね。