



2月 給食だより

令和7年2月12日
乃木保育所
栄養士 和田智美

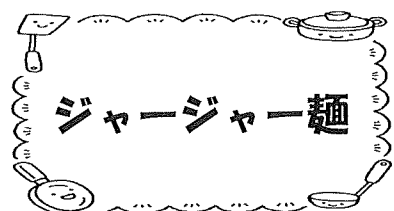
暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。寒暖差で体調を崩しやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

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。

今月の給食だより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。

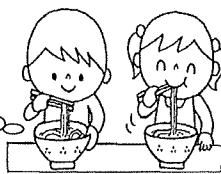


のぎっ子 大好き レシピ!



ジャージャー麺

乃木保育所定番の
人気メニュー!

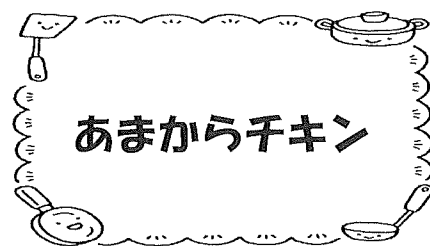


☆材料(2人分)

- ・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)

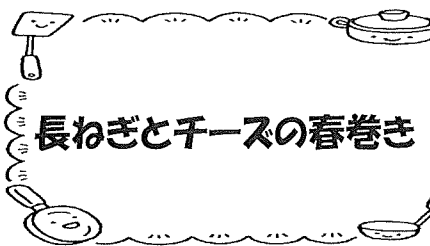
- ・鶏もも肉(30g) …6切
- ・ケチャップ …大さじ4
- ・醤油 …小さじ1
- ・みりん …大さじ1
- ・片栗粉 …大さじ4
- ・ごま …大さじ1
- ・油 …適量

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)

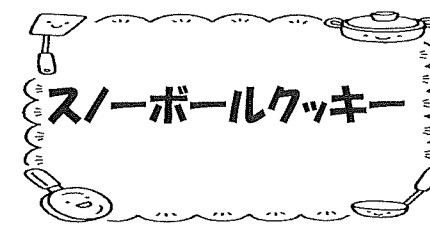
- ・春巻きの皮 …4枚
- ・ささみ …100g
- ・長ねぎ …1本
- ・ピザ用チーズ …40g
- ・中華だし …2g
- ・塩 …少々
- ・小麦粉 …大さじ1
- ・油 …適量

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℃に余熱し、2cm程に丸めて10分焼く。
- ③②が冷めたら粉糖をかける。