



保育所の給食：人気、おすすめメニューをご紹介します(私立編)

R3.9月

前回は公立保育所のメニューをご紹介しましたが、今回は私立保育所のご協力を得て、栄養バランスの取れた美味しいメニューが集まりました。子どもたちの元気の源ですね！ご家庭でも是非参考にさせていただきます。

【ナゲット】 お肉のレシピ

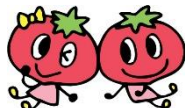


＜材料＞親子 4 人分	
鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	100g
玉ねぎ	75g
片栗粉	30g
にんにく	0.2g
しょうが	0.2g
食塩	1g
ケチャップ	13g
油	20g

＜作り方＞

- ① 木綿豆腐は水切りしておく
- ② 鶏ひき肉・水切りした豆腐・玉ねぎ・にんにく・しょうが・塩を混ぜ合わせる
- ③ 小判型に丸め油で揚げる
- ④ ケチャップを添える

☆アートチャイルドケア桶川園より



【鮭の竜田揚げ野菜あんかけ】

おさかなのレシピ



＜材料＞親子 4 人分	
鮭	切身 4 枚 (骨抜き) 1 枚 70g × 4 = 280g
玉葱	半分 120g 千切り
人参	30g 千切り
ピーマン	半分 20g 千切り
酒	大さじ 1 杯
醤油	大さじ 3 杯
砂糖	大さじ 2 杯
水 (お湯)	130cc
水溶き片栗粉	

塩、胡椒

小麦粉

A

＜作り方＞

- ① 鮭の切り身を食べやすい大きさにカットして、A で下味をつけ 180℃の油で揚げる
- ② フライパンに油をひいて、硬い野菜から炒め水を入れて煮立ったら酒、砂糖、醤油の順に入れて水溶き片栗粉であんかけを作る
- ③ お皿に鮭を並べて野菜あんかけをかけて出来上がり

※小麦粉アレルギーの代替は片栗粉でできます

☆桶幼どれみ保育園より

【ポトフ】

スープのレシピ



＜材料＞4 人分	
皮なしウィンナー	100g
キャベツ	1/4 個
人参	1 本
玉ねぎ	1 個
シェルマカロニ	80g
コンソメ	大さじ 1.5

塩コショウ少々、醤油 (小さじ1)、水 (800ml)

＜作り方＞

- ① 材料を小さめに切って用意する
(乳幼児用に小さめに)
- ② 水 800ml に具材を入れて火にかける
- ③ コンソメを入れて、具材が柔らかくなったら塩コショウ、醤油で味を調える

☆さくら保育園より

【ピザトースト】

野菜のレシピ



＜材料＞親子 4 人分	
食パン	8 枚切り 4 枚
ベーコン	10g
コーン缶	10g
ピーマン	20g
玉ねぎ	70g
マッシュルーム	20g

ケチャップ (65g)、オリーブ油、とろけるチーズ

＜作り方＞

(適量)

- ① 具材をオリーブ油で炒める
- ② 炒まったらケチャップで味付けをする
- ③ 食パンに②をのせ、その上にチーズをのせて焼く

☆カオルキッズランド保育園より