

子育てコンシェルジュだより



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なさってください。

【ナゲット】

お肉のレシピ



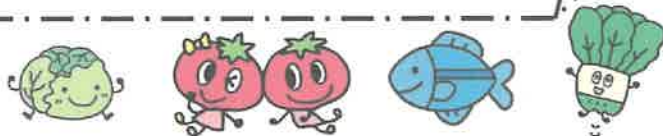
<材料>親子4人分

| | |
|-------|------|
| 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

☆カオルキスランド保育園より