



### 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



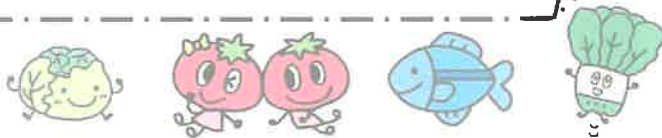
＜材料＞親子 4 人分

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



#### 【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 800 ml 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

#### 【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) | 130 cc             |
| 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

#### 【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のをのせ、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