

11月 給食だよ



給食レシピを紹介します♪

こどもたちは、「おいしい！」と給食をモリモリ食べてくれています！ただ不思議なことに、おうちで同じ食材を使って料理をしたのに食べてくれない・・・保育園では食べているのに！ということがあるかもしれません！給食をおいしく食べてくれていることを嬉しいと思う反面、なぜおうちでは食べないのか悩むこともあるかと思います。日々、こどもたちのために工夫をして食事を作っていたいるおうちの方に、少しでも参考になればと思い、給食のレシピを紹介します！

もしかしたらレシピ通りに作っても、こどもたちから「給食と同じ味じゃない！」という反応があるかもしれません。ですが、味の違いがわかることはすばらしいと思います！給食のレシピを参考にしつつ、各家庭の味にアレンジしていただければと思います！

～きのこの和風パスタ～

きのこのうま味が詰まったパスタです！

〇材料(幼児4人分)

スパゲッティ	100g	
しめじ	40g(1/4株)	粗みじん
えのき	40g(1/2袋)	1cm幅
エリンギ	40g(中1本)	細切り
生しいたけ	20g(1個)	細切り
たまねぎ	100g(中1/2玉)	スライス
にんじん	20g(中1/4本)	細切り

だし汁	160ml
しょうゆ	8g (小さじ1/2)
塩	1.2g (ひとつまみ)
こしょう	0.08g
きざみのり	少々



給食ではパンがつくので、分量のスパゲッティは少なめです。

★給食の先生から ワンポイントアドバイス★

たまねぎ・にんじんは炒めると甘みやコクがでますが、時間がなければ、炒めずに最初からきのこと一緒に煮てもよいです。

〇作り方

- ①だしをとる。(※保育園ではかつおだしを使用)
- ②具材を切る。(こどもたちが食べやすい切り方でよいです)
- ③別の鍋でスパゲッティを茹でる。
- ④たまねぎとにんじんを炒める。しんなりしたらだし汁を加え、煮立ったところにきのこを加えて火が通るまで煮る。
- ⑤④に火が通ったらツナを加える。(油をきらずにそのまま入れる)
- ⑥しょうゆ、塩、こしょうで味付けをしたらスパゲッティを入れて混ぜ合わせる。盛り付けてからきざみのりをかける。



具材をだし汁で煮ます



スパゲッティを入れて混ぜたらできあがり

★お役立ち情報★

個人差や種類にもよりますので、あくまでも目安になりますが、知っておくと便利です！

【こしょう(パウダー)】ひとつり

約0.1g

【塩】少々(親指と人差し指でつまむ)

約0.5g

【塩】ひとつまみ(親指・人差し指・中指でつまむ)

約1g

～コーンスープ～

だしをベースにしたコーンスープです！

〇材料(幼児4人分)

チンゲンサイ	80g(1株)	1.5cm幅
たまねぎ	120g(中2/3為)	スライス
にんじん	20g(中1/4本)	コロコロ
クリームコーン (乳不使用)	40g	
コーン	20g	
だし汁	600ml	
塩	3.2g(小さじ1/2)	

〇作り方

- ①だしをとる。
 - ②野菜を切り、だし汁で煮る。
 - ③クリームコーン、コーンを加えて煮る。
 - ④塩で味を調える。
- (※クリームコーンのメーカーによっては食塩やコンソメが含まれているため、味見をしながら塩をいれてください。)



ほうれんそうでもおいしいです！

～とろすき～

鶏肉を使ったすき焼き風の煮物です。

○材料(幼児4人分)

鶏モモ肉	120g	一口大
糸こんにゃく	60g	2つcm幅
長ねぎ	40g(1/2本)	小口
はくさい	140g(中1本)	ざく切り
たまねぎ	120g(中2/3為)	スライス
にんじん	40g(中1/2本)	短冊切り
豆腐	120g	さいの目
ふ(円柱型)	12g(約20個)	

炒め油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1強
片栗粉	小さじ1



○作り方

①野菜と糸こんにゃくを切る。ふは水でふやかす。

※糸こんにゃくはそのままでもよいですが、湯通しをするとアクや臭みがとれ、味もしみ込みやすくなります。

②鍋に油を引き、最初に鶏肉を炒める。その後にながねぎ、たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。

③②がしんなりしてきたら白菜を加えてさらに炒め、糸こんにゃくも加える。全体がよく混ざったところで砂糖としょうゆ半分を加えて混ぜる。

④豆腐を加えてよく混ぜ、水気をしぼったふも加えて混ぜる。

※野菜から水分がでるため水は加えません。水分がない場合、全体の1/3程度の水を加えてください。

⑤しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

★給食の先生からワンポイントアドバイス★

給食では、野菜が焦げないようによく炒めています。特に長ねぎ・たまねぎはよく炒めることでうま味がでます！



肉、たまねぎ、長ねぎをよく炒めます。



炒めると野菜から水分がでてきます！

～スティックメロンパン～

メロンパンの生地を食パンに塗って焼いた人気のおやつメニューです！

○材料(幼児4人分)

食パン6枚切り	2枚
★マーガリン	18g
★砂糖	14g
★小麦粉	20g
★調整豆乳	8g

○作り方

①★の材料をすべて混ぜる。

②食パンに①を塗り、180℃のオーブンで10分程度焼く。

③焼けたら1枚を縦に4等分に切る。



★の材料を混ぜ合わせた生地です



パンに生地を塗って焼きます



以上児さんは2本

未満児さんは1本半

焼き上がったらスティック状に切ります

★給食の先生からワンポイントアドバイス★

マーガリンが硬く、混ぜにくい場合はレンジで軽く温めると混ぜやすいです。ただ、温めすぎると生地が固まってしまうので、少し冷ましてから混ぜるとよいです。