



# 1月予定献立表 ながらこども園

日	昼食	午後のおやつ	主な材料とほたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
5金	ハンバーグカレーライス 鉄分Caチーズ 切干大根はりはり漬け かぼちゃのバター煮	ジョアマスカット 野菜せんべい	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 切干大根 小松菜 かぼちゃ 生姜	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま バター	489 17.3	17.8 1.9
9火	けんちんうどん 紅白なます かにかま玉子巻き 新春デザート 黒豆煮	牛乳 ソフトせんべい	鶏肉 かまぼこ 油揚げ さば削り節 たまご 牛乳	人参 椎茸 ごぼう 大根 きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 黒豆	449 18.7	13.6 1.6
10水	ごはん・のりふりかけ 洋風おでんスープ プリフライ りんご 野菜のごま和え	牛乳 イチゴクリーム大福	ぶり かまぼこ 鶏肉 さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 大根 昆布 のり りんご	米 大豆油 里芋 ごま	473 17.2	15.9 1
11木	ごはん だまご餅汁 さわらみそマヨネーズ焼き オレンジ 筑前煮	牛乳 クッキー	さくら 減塩さつま揚げ みそ 鶏肉 なた巻き さば削り節 牛乳	人参 れんこん いんげん 大根 ごぼう 椎茸 オレンジ	米 エッグケアマネーズ サラダ油 こんにやく 里芋 ごま油 砂糖	524 23.0	20.1 2.5
12金	紅鯉わかめごはん 豚汁 チーバくん厚焼き玉子 いちご ひじきツナマリネ	牛乳 クリームパン	紅鯉 たまご 豚肉 ツナ さば削り節 みそ 油揚げ 牛乳	わかめ 干ひじき 人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ いちご	米 砂糖 サラダ油	514 21.1	19.1 2.4
15月	ごはん スタミナわかめスープ いわし紀州煮 オレンジ ジャガバタブロック	牛乳 シリアルマシュマロ	いわし たまご 牛乳	ブロックリー コーン わかめ 大根 ねぎ にんにく オレンジ	米 じゃが芋 サラダ油 バター 片栗粉	471 19.9	14.1 1.9
16火	ごはん 豆乳白菜みそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ いちご 五目煮	牛乳 フライドポテト青のり	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 減塩さつま揚げ みそ 油揚げ さば削り節	玉ねぎ 人参 干しひじき いんげん 白菜 いちご 豆乳 牛乳 /	米 サラダ油 パン粉 砂糖 白滝	497 18.6	20.4 2.1
17水	おにぎり きりたんぼ汁 ハスカレー挽肉合わせ揚げ 鉄分Caチーズ ブロックリーツナの和え物	生乳ヨーグルト	豚肉 ツナ 鶏肉 さば削り節 チーズ 牛乳	ハス ブロックリー コーン ごぼう ねぎ えのきたけ 椎茸	米 大豆油 ごま	432 18.2	14.3 1.3
18木	ごはん ホワイトシチュー 炒り豆腐 りんご キャベツの酢の物	牛乳 野菜せんべい	木綿豆腐 豚肉 たまご 牛乳	人参 ねぎ 水煮たけのこ 椎茸 キャベツ わかめ 白菜 マッシュルーム コーン りんご /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋 エッグケアマネーズ ごま	425 18.6	15.6 1.6
19金	しょう油ラーメン みかん チキン南蛮 牛乳 野菜の土佐酢和え	牛乳 マーラーカオ	焼き豚 なた巻き さば削り節 鶏肉 牛乳 かつお節	もやし ねぎ なら コーン キャベツ 人参 干ひじき みかん	中華麺 ごま油 砂糖	502 19.0	16.8 1.8
22月	豚丼 りんご イタリアンサラダ 牛乳 中華コーンスープ	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 キャベツ トマト クリームコーン缶詰 りんご	米 砂糖 オリーブ油 白滝 片栗粉 ごま油	504 18.0	17.5 1.6
23火	ごはん 里芋味噌汁 ニラ入りマーボー豆腐 いちご 菜花のゴママヨ和え	牛乳 ソフトせんべい	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	水煮たけのこ 人参 椎茸 ピーマン なら 菜花 コーン いちご	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋 エッグケアマネーズ ごま	453 18.1	16.9 2
24水	ごはん おかずみそ汁 イワシカレー香味フライ 給食週間ゆずゼリー 納豆野菜の五目和え	牛乳 マロンワッフル	いわし ひきわり納豆 かつお節 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 椎茸 かぼちゃ えのきたけ	米 大豆油	462 17.7	12.7 1.8
25木	ごはん 韓国風ワカメスープ ヘルシーミートローフ みかん かぼちゃ隠元含め煮	牛乳 ソファールヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 たまご 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン かぼちゃ いんげん わかめ もやし ねぎ みかん /	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま油	444 18.3	13.4 0.8
26金	カレーうどん オレンジ 塩から揚げ 牛乳 ひじきかまぼこのマリネ	牛乳 ソフトせんべい	豚肉 なた巻き 鶏肉 さば削り節 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 生姜 干ひじき きゅうり オレンジ	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 サラダ油	464 21.8	17.8 2.2
29月	十六穀米 タクウインナー ハヤシライスソース りんご 切干大根とあさりの炒め煮	牛乳 プリン	豚肉 あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 ウインナー 牛乳	玉ねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム 切干大根 人参 りんご	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	586 19.4	25.4 2.3
30火	ごはん 白菜シチュー さばのみぞれ煮 給食週間フルーツゼリー 菜花のゴママヨ和え	牛乳 オサツスティック	さば 鶏肉 牛乳	菜花 白菜 人参 マッシュルーム コーン	米 ごま 砂糖 エッグケアマネーズ サラダ油	525 24.0	21.5 1.3
31水	ごはん・のりふりかけ にんにくスープ 豆腐野菜のナゲット・スマイルポテト 牛乳 れんこんひじき煮 オレンジ	牛乳 わかめご飯おにぎり	豆腐 さかなすり身 減塩さつま揚げ たまご 水煮大豆 牛乳	干ひじき れんこん 人参 小松菜 えのきたけ にんにく オレンジ のり	米 じゃが芋 大豆油 ごま油 砂糖 片栗粉	502 17.8	16.5 1.3

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



～1日のスタートは

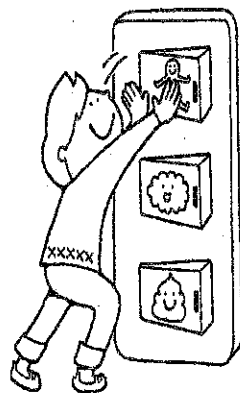
朝ごはんから～

長生支会給食委員会

令和6年1月発行

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをめぐと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

## 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、陽が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

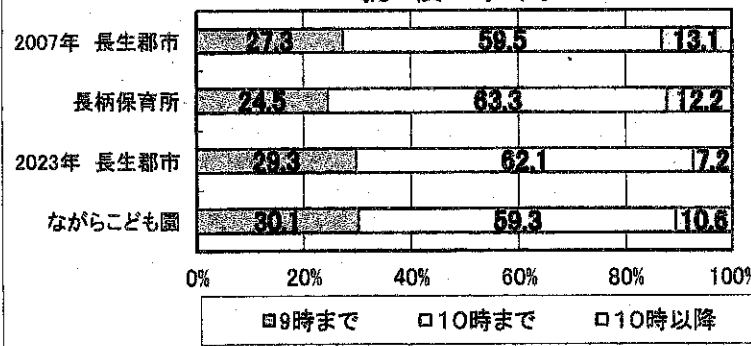
## とっても大切！ 早寝早起きと朝ごはん



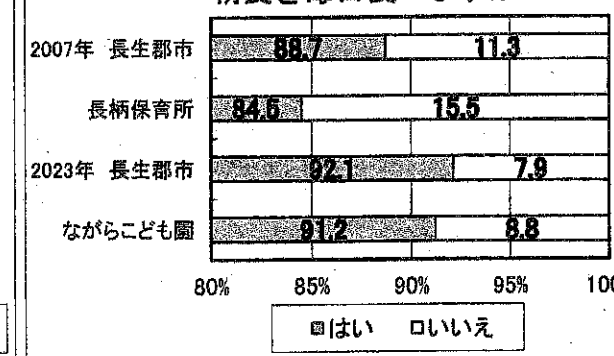
規則正しい時間に寝て、朝早く起き

- 生活をするには、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的ななど、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。
- 朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

## 就寝時間



## 朝食を毎日食べますか



上記のグラフは長生郡市保育所食生活アンケート結果の「就寝時間」と「朝食を毎日食べますか」について、2007年と2023年のデータを比較したものです。就寝時間は10時以降に寝る子は減ってきていますが、9時までに寝る習慣をつけましょう。朝食は毎日食べる子が増えています。朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて体力・運動能力や学習力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかってきています。栄養バランスのよい朝ごはんを食べるようにしましょう。

### 栄養バランスのよい朝ごはんとは

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。

家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。

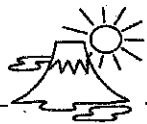
朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。また、朝食は子どもだけでなく、大人と一緒に食べるようにしましょう。

### おすすめ レシピ 忙しい朝でも、レンジを使って ぱぱっと簡単に作れます!

☆フレンチトースト(大人1人分)  
食パン(6枚切り)1枚を3cm角に切り、卵液(卵1個・牛乳100ml・砂糖大さじ1)に浸す。ラップをして、レンジで3分加熱。お好みでシロップをかけてください。

☆ジャーマンポテト風(大人1人分)  
じゃがいも(1個)は一口大、玉ねぎ(1/8個)は薄切り、ウインナー(2本)は斜め半分に切る。お皿に入れて、コンソメ顆粒(小さじ1/2)を混ぜあわせる。ふんわりラップをかけて8分加熱し、熱いうちにバター(5g)を入れる。

☆みそミルクスープ(大人1人分)  
玉ねぎ(8g)は薄切り、人参(8g)は千切りにする。スープカップに切った野菜と水(25cc)を入れ、ラップをして2分半加熱。みそ(小さじ1/2)牛乳(100cc)パーコン(1枚)を入れて、ラップをして2分加熱。



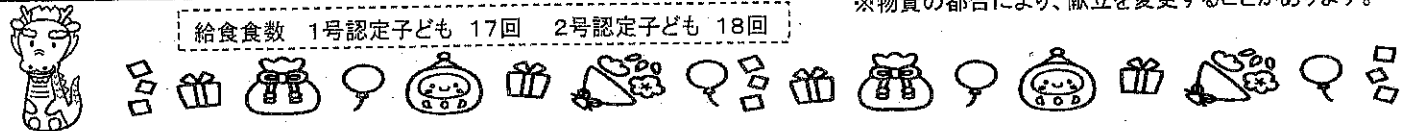
# 1月予定献立表

ながらこども園

日	昼食	おやつ	主な材料とばたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
5金	ハンバーグカレーライス 鉄分Caチーズ 切干大根はりはり漬け かぼちゃのバター煮	ジョアマスカット 野菜せんべい	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 切干大根 小松菜 かぼちゃ 生姜	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま バター	612 20.2	19.5 2.2
9火	けんちんうどん かにかま玉子巻き 黒豆煮	牛乳 ヨーグルトレーズン ソフトせんべい	鶏肉 かまぼこ 油揚げ さば削り節 たまご 牛乳	人参 椎茸 ごぼう 大根 きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 黒豆	始業式 565 17.3 23.6 2.2	
10水	ごはん・のりふりかけ プリフライ 野菜のごま和え	牛乳 イチゴクリーム大福	ぶり かまぼこ 鶏肉 さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 大根 昆布 のり りんご	米 大豆油 里芋 ごま	590 22.0	19.0 1.3
11木	ごはん さわらみそマヨネーズ焼き 筑前煮	牛乳 ミニ磯辺餅	さわら 減塩さつま揚げ みそ 鶏肉 なた巻き さば削り節 牛乳	人参 れんこん いんげん 大根 ごぼう 椎茸 オレンジ	米 エッグケアマヨネーズ サラダ油 こんにやく 里芋 ごま油 砂糖	581 25.1	16.8 2.8
12金	紅鮭わかめごはん チーバくん厚焼き玉子 ひじきツナマリネ	牛乳 クリームパン	紅鮭 たまご 豚肉 ツナ さば削り節 みそ 油揚げ 牛乳	わかめ 干ひじき 人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ いちご	米 砂糖 サラダ油	568 22.8	20.2 2.8
15月	ごはん いわし紀州煮 ジャガバタブロック	牛乳 シリアルマシュマロ	いわし たまご 牛乳	ブロッコリー コーン わかめ 大根 ねぎ にんにく オレンジ	米 じゃが芋 サラダ油 バター 片栗粉	549 21.4	15.2 2.2
16火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 五目煮	牛乳 フライドポテト青のり	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 減塩さつま揚げ みそ 油揚げ さば削り節	玉ねぎ 人参 干ひじき いんげん 白菜 いちご 豆乳 牛乳 /	米 サラダ油 パン粉 砂糖 白滝	565 21.8	23.3 2.6
17水	おにぎり ハスカレー挽肉合わせ揚げ ブロッコリーツナの和え物	生乳ヨーグルト	豚肉 ツナ 鶏肉 さば削り節 チーズ 牛乳	のり ハス ブロッコリー コーン ごぼう ねぎ えのきたけ 椎茸	米 大豆油	547 23.1	17.5 1.6
18木	ごはん 炒り豆腐 キャベツの酢の物	牛乳 トットチーズ 野菜せんべい	木綿豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	人参 ねぎ 水煮たけのこ 椎茸 キャベツ わかめ 白菜 マッシュルーム コーン りんご /	米 サラダ油 砂糖	530 23.6	18.8 2.0
19金	しょう油ラーメン チキン南蛮 野菜の土佐酢和え(年長組サラダ・デザート作り)	牛乳 マーラーカオ	焼き豚 なた巻き さば削り節 鶏肉 牛乳 かつお節	もやし ねぎ いら コーン キャベツ 人参 干ひじき みかん	中華麺 ごま油 砂糖	613 23.8	19.2 2.2
22月	豚丼 イタリアンサラダ 中華コンスープ	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 キャベツ トマト クリームコーン缶詰 りんご	米 砂糖 オリーブ油 白滝 片栗粉 ごま油 りんご	589 20.8	20.0 1.8
23火	ごはん ニラ入りマーボー豆腐 菜花のゴママヨ和え	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	水煮たけのこ 人参 椎茸 ピーマン いら 菜花 コーン いちご	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋 エッグケアマヨネーズ ごま	560 24.7	20.4 2.4
24水	ごはん イワシカレー香味フライ 納豆野菜の五目和え	牛乳 マロンワッフル	いわし ひきわり納豆 かつお節 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 椎茸 かぼちゃ えのきたけ	米 大豆油	565 23.0	14.8 2.4
25木	ごはん ヘルシーミートローフ かぼちゃ隠元含め煮	ソファールヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 たまご 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン かぼちゃ いんげん わかめ もやし ねぎ みかん /	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま油	539 21.1	15.2 1.1
26金	カレーうどん 塩から揚げ ひじきかまぼこのマリネ	牛乳 梅パリッシュ ソフトせんべい	豚肉 なた巻き 鶏肉 さば削り節 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 生姜 干ひじき きゅうり オレンジ	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 サラダ油	547 26.2	19.8 2.8
29月	十六穀米 ハヤシライスソース 切干大根とあさりの炒め煮	牛乳 プリン	豚肉 あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 ウインナー 牛乳	玉ねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム 切干大根 人参 りんご	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	630 21.1	25.2 2.8
30火	ごはん さばのみぞれ煮 菜花のゴママヨ和え	牛乳 オサツスティック	さば 鶏肉 牛乳	菜花 白菜 人参 マッシュルーム コーン	米 ごま 砂糖 エッグケアマヨネーズ サラダ油	598 25.8	22.7 1.6
31水	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜のナゲット・スマイルポテト れんこんひじき煮	牛乳 わかめご飯おにぎり	豆腐 さかなすり身 減塩さつま揚げ たまご 水煮大豆 牛乳	干ひじき れんこん 人参 小松菜 えのきたけ にんにく オレンジ のり	米 じゃが芋 大豆油 ごま油 砂糖 片栗粉	639 20.0	20.9 1.9

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

給食食数 1号認定子ども 17回 2号認定子ども 18回



## 食育だより

～1日のスタートは

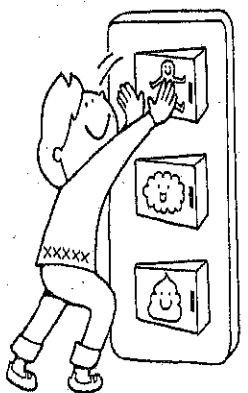
朝ごはんから～

長生支会給食委員会

令和6年1月発行

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

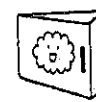
### 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



脳のスイッチ



おなかのスイッチ



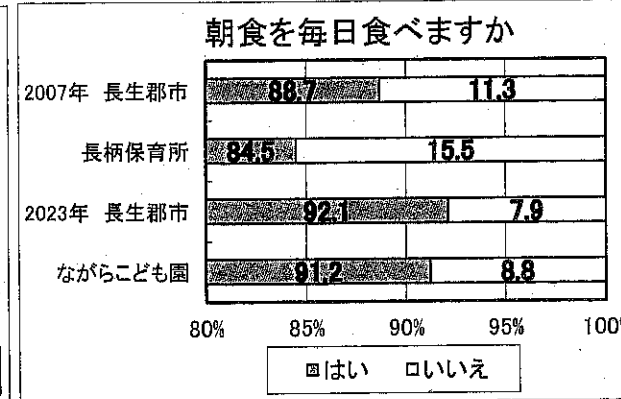
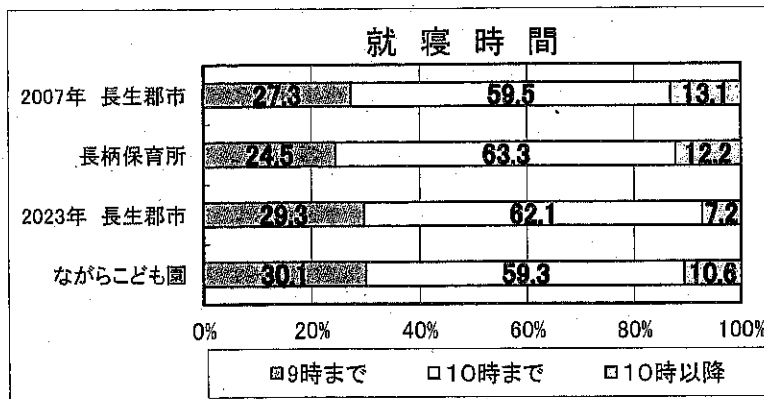
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

とっても大切!  
早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもの中には、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。



上記のグラフは長生郡市保育所食生活アンケート結果の“就寝時間”と“朝食を毎日食べますか”について、2007年と2023年のデータを比較したものです。就寝時間は10時以降に寝る子は減ってきていますが、9時までに寝る習慣をつけましょう。朝食は毎日食べる子が増えています。朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて体力・運動能力や学習力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。栄養バランスのよい朝ごはんを食べるようにしましょう。

### 栄養バランスのよい朝ごはんとは

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすです。

家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。

朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。また、朝食は子どもだけでなく、大人と一緒に食べるようにしましょう。

### 忙しい朝でも、レンジを使ってぱぱっと簡単に作れます!

☆フレンチトースト(大人1人分)  
食パン(6枚切り)1枚を3cm角に切り、卵液(卵1個・牛乳100ml・砂糖大さじ1)に浸す。ラップをして、レンジで3分加熱。お好みでシロップをかけてくださいね♪

☆ジャーマンポテト風(大人1人分)  
じゃがいも(1個)は一口大、玉ねぎ(1/8個)は薄切り、ウインナー(2本)は斜め半分に切る。お皿に入れて、コンソメ顆粒(小さじ1/2)を混ぜあわせる。ふんわりラップをかけて8分加熱し、熱いうちにバター(5g)を入れる。

☆みそミルクスープ(大人1人分)  
玉ねぎ(8g)は薄切り、人参(8g)は千切りにする。スープカップに切った野菜と水(25cc)を入れ、ラップをして2分半加熱。みそ(小さじ1/2)牛乳(100cc)ベーコン(1枚)を入れて、ラップをして2分加熱。

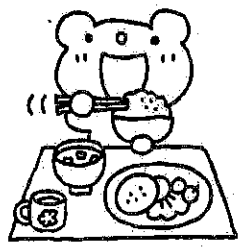
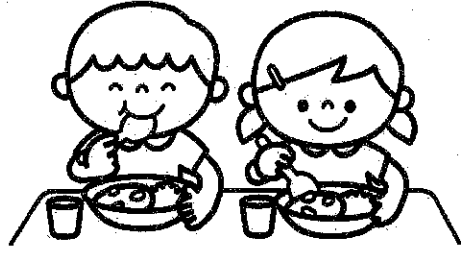
# 長生郡市保育所・こども園給食 おすすめレシピ紹介

## 生揚げのドライカレー (大人2人子ども2人分)

生揚げ	1枚
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
しょうが	少々
にんにく	少々
油	適量
水	3/4カップ
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
コンソメ	小さじ2
カレー粉	小さじ1/2
米粉	大さじ2
ご飯	適量

### 作り方

1. 生揚げを1cm角に切りさつとゆでて油抜きをする。
2. 玉ねぎ・人参・しょうが・にんにくをみじん切りにする。
3. 油で、しょうが・にんにくを炒め、香りがたったら、玉ねぎ・人参を入れてよく炒め、ひき肉を入れ炒めあわせる。
4. 3に水・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・カレー粉を加えて煮込む。
5. 途中で1を加え、適宜水を加えて煮る。
6. 最後に水溶き米粉を加えてとろみをつける。
7. お皿にご飯をよそい、カレーをかける。



## ジャコ油揚げ野菜和え (大人2人子ども2人分)

きゃべつ	葉3~4枚
人参	5cm位
油揚げ	1枚
ごま油	小さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ2
ごま油	小さじ1
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ2
白ごま	小さじ1

### 作り方

1. きゃべつは短冊切り、人参は千切りにし、それぞれ茹で冷まし水気をきる。
2. 油揚げは細目の短冊切りにし、湯通しする。水気を切り、フライパンにごま油を入れ乾煎りする。
3. ちりめんじゃこも湯通しする。水気を切り、フライパンにごま油を入れ乾煎りする。
4. ボールに1~3を入れ、A調味液を混ぜ合わせて和える。

## 納豆の五目和え (大人2人子ども2人分)

ほうれん草	1束
乾燥わかめ	2g
人参	1/3本
ひきわり納豆	1パック
かつお節	5g
しょうゆ	小さじ1

### 作り方

1. ほうれん草はゆでて水にさらし、水気をしぼり3cmの長さに切る。人参は千切りにしてゆでて冷ます。
2. わかめを水で戻し細かく切り、軽くゆでて水にさらし水気を切る。
3. すべての材料とかつお節を混ぜ合わせ、しょうゆで味付けする。

※納豆のタレはお好みで入れて下さい。



## かぼちゃミルクシチュー (大人2人子ども2人分)

鶏ももこま肉	100g
油	小さじ1
かぼちゃ	1/12個
じゃがいも	1個
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
シチュールー	市販ルー半分
牛乳	100ml
水	600ml

### 作り方

1. かぼちゃは1cm幅、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、じゃが芋は1.5cm角、しめじは石づきをとって、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油をしいて鶏肉、玉ねぎを炒める。
3. 人参、じゃがいも、かぼちゃを入れて軽く炒め、水を入れて野菜に火を通す。
4. 火を止めてルーを入れてとかす。時々かき混ぜながら牛乳を入れて煮込む。

## シリアルマシュマロ ※作りやすい分量

フルーツグラノーラ	1と1/2カップ
マシュマロ	50g
バター	大さじ1弱

### 作り方

1. フライパンにバターを入れ溶かし、マシュマロを入れ弱火で溶かす。
2. フルーツグラノーラを1に入れ火を止める。さつくりと混ぜ合わせ、あら熱をとる。
3. 手で触れる温度になったら、手を水でぬらし、2をスプーンなどで取り、食べやすい棒状などの形にまとめる。(子どももお手伝いできます)

# 各施設で人気のメニューを紹介します。 長生支会給食委員会作成

## 塩からあげ (大人2人子ども2人分)

鶏もも肉	1枚
酒	小さじ1と1/2
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
白こしょう	適量
生姜汁	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

### 作り方

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
2. 鶏肉にAを加えて下味をつける。
3. 片栗粉をまぶし、油で揚げる。

長生郡市保育所・園  
こども園の栄養士で構成  
している委員会です。



## 鶏ささみとキャベツの和え物 (大人2人子ども2人分)

ささみ	大1本
キャベツ	3~4枚
きゅうり	1/2本
塩	適量
人参	1/4本
すりごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1弱
ごま油	小さじ1弱
マヨネーズ	小さじ2

### 作り方

1. ささみは、茹でてほぐす。
2. キャベツは、角切りにし、茹でて絞る。
3. きゅうりは、輪切りにし塩もみをしておく。
4. 人参は、千切りにし茹でて水気を切る。
5. Aでささみと野菜を和える。
6. 最後にマヨネーズで和える。

※先にAで下味をつけてから最後にマヨネーズで和えると、コクが加わっておいしいです。  
※ささみは、サラダチキンで代用すると手軽にできます。



## パリパリサラダ (大人2人子ども2人分)

サラダ用揚げ麺	1袋
レタス	1/4玉
きゅうり	1/4本
赤ピーマン	1/8個
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
油	小さじ2

### 作り方

1. Aでドレッシングを作る。
2. レタスは一口大にちぎり、きゅうりと赤ピーマンは薄くスライスする。
3. 野菜をAで和える。
4. サラダの上にほぐした麺を散らす。



## 豆乳ごまみそ汁 (大人2人子ども2人分)

だし汁	650ml
みそ	大さじ2強
キャベツ	3~4枚
玉ねぎ	1/3個
人参	1/4本
ホールコーン	25g
油揚げ	1/2枚
調整豆乳	100ml
白すりごま	小さじ1

### 作り方

1. キャベツは短冊切り、玉ねぎと人参は繊維に沿って食べやすい長さの千切りにする。油揚げは短冊切りにして、湯通しする。
2. 鍋にだしを沸かし、硬い野菜から煮る。コーンと油揚げも加える。
3. みそで調味し、豆乳を加える。沸騰しないように火を弱める。
4. ごまを加える。



## 牛乳もち (大人2人子ども2人分)

牛乳	200ml
水	20ml
砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ4
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ2

### 作り方

1. Aを鍋に入れ、片栗粉が溶けるまでよくかき混ぜ、火をつける。
2. 絶えずかき混ぜ、硬くなってきたらバットに伸ばす。(手袋に水をつけながら伸ばすと伸ばしやすい。スプーンの背でも代用できます。)
3. 粗熱をとり、ラップをして冷蔵庫で冷まし、食べやすい大きさに切る。
4. Bを合わせ、牛乳もちにまぶす。