

宮城県民の皆さまの 健康づくりを応援します！



☆おいしい保育所レシピ☆

今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！
栗原市金成幼稚園・保育所です！



保育所の紹介をお願いします♪

栗原市金成幼稚園（保育所）では、幼保一元化施設としては市内で最大規模の施設で0～2歳児66名、3～5歳児159名、計225名のお子さん達をお預かりしています。教育（保育）内容は「教育（保育）計画・給食計画」に基づいた教育を行っており、毎日の給食を「おいしく・たのしく・にこやかに」食べれるように努めています。1年間をとおした食育活動も展開して、食育指導や調理体験・衛生指導等を行っています。食育指導や調理体験後、好き嫌いや食べず嫌いを克服したお友達は職員室にきて「先生！食べれるようになったよ！」と嬉しそうな表情を見せてくれます。「なんでも食べて、大きくなあれ！」

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- 主食：栗ごはん
- 主菜：エビフライ
- 副菜：青菜のお浸し
- 汁：きのこのみそ汁
- 果物：みかん



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物 （※参考値）	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
500kcal	19.7g	6.8g	90.0g	118mg	2.1mg	4.7g	1.6g

レシピと作り方を教えてください♪



<材料（1人分g）>※3歳児

☆栗ごはん

精白米	30g
もち米	10g
むき栗	20g
料理酒	1g
三温糖	1g
塩	0.1g
ごま塩	適量

☆エビフライ

エビフライ用エビ	1尾
小麦粉	2g
卵	3g
パン粉	3g
中濃ソース	3g
サラダ菜	5g
揚げ油	適量

☆青菜のお浸し

ほうれん草	15g
人参	10g
もやし	20g
しょうゆ	1.5g
カニ風かまぼこ	10g
かつお節（削り節）	0.5g

☆きのこのみそ汁

なめこ	10g
えのき	10g
しめじ	10g
大根	15g
人参	10g
豆腐	25g
だし汁	適量
みそ	4g

☆果物

みかん	1個
-----	----

<作り方>

☆栗ごはん

- 1 浸漬したもち米と白米、むき栗、料理酒入れて一緒に炊き上げる。
- 2 炊き上がったら、三温糖と塩で軽く味をつけつやをだす
- 3 器に盛り、ごま塩をふりかける。

☆エビフライ

- 1 背ワタをとったエビに小麦粉・卵・パン粉をまぶし、揚げ油で色よく揚げる。
- 2 サラダ菜をしいた器にエビフライを盛り、ソースをかける。

☆青菜のお浸し

- 1 ほうれん草はゆでて冷水に浸しアクを取り、絞って食べやすい大きさに切る。人参は千切りに切ってゆでて冷ます。もやしは手で長さを半分に折り、ゆでて冷水にとって冷ます。
- カニ風かまぼこは熱湯でゆでてざるにあげ冷ましておく。

- 2 野菜の水分を切り、ボウルにあげ混ぜ合わせる
- 3 調味料を入れて味をなじませたら、冷ましたカニ風かまぼこを混ぜて彩りをだす。
- 4 最後にかつお節をかるく混ぜて器に盛る。

☆きのこのみそ汁

- 1 なめこは流水で洗う。きのこ類は食べやすい大きさに切っておく。豆腐はさいの目切り、大根・人参はいちょう切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れて材料を煮込み、みそで味をつける

レシピのポイント

10月のお誕生会の献立です。
季節の行事や旬の食べ物を献立や食育体験に利用して、子ども達がなんでも体験することをねらいにしています。秋の食材と子どもの好きな料理を組み合わせてみました！みんな給食だいすき！



今回は、塩釜ひまわり保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：栗原市金成幼稚園・金成保育所（0228-42-3250）

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637