



はんぺんフライ
ひじきの五目煮
ごぼうのやわらか煮
大根とわかめのみそ汁
バナナ

ごぼうは、水から茹でて、柔らかくなってから、調味料を「さしすせそ」の順で入れています。



スズキのピカタ
切干大根のサラダ
さつま芋の甘煮
みそ汁・みかん

切干大根を
さっと茹でてサラダに。
栄養価も高く、常備菜
にもおすすめ。



豚肉の生姜焼き
にんじんのたらこ和え
れんこんチップス
豆腐とネギとわかめのみそ汁
オレンジ・チーズ

※球形のチーズは、喉につまることがないように、
保育士が潰し、小さくしてから提供しています。



「れんこん」は、寒い今が
旬の野菜です。

木更津でも古くから作られています。
今年は豊作のため、例年より
安価で購入できる「れんこん」
今日はカリッと揚げて、大人気
メニューになりました。

炒めものでシャキシャキにしたいときは
輪切り(横切り)に、煮物でホクホク
にしたいときは乱切りにする等、切り
方で仕上がりの食感が楽しめます。

【今日の給食のポイント】

主菜の「豚肉の生姜焼き」のお肉は、熱湯でさっと湯がいてから、生姜入りのタレを作って漬けて焼いています。
余分な油は落として、食べやすくしています。

【「にんじんのたらこ和え」の作り方】

千切りにした「にんじん」を炒め、しんなりしたら、皮を取り除いておいた「たらこ」を加え、しょうゆを少し鍋肌に落として、出来上がり。みつばを入れて、更においしく。

広報きさらづで紹介！「大根と魚の煮物」



大根と魚の煮物
お浸し
みそ汁
みかん

◆材料(おとな2人分)(調理時間:20分)

- ・メカジキ……………80g
- ・すりおろし生姜……………少々
- ・酒・醤油(下味用)……………各小さじ1/2
- ・片栗粉……………適量
- ・油(魚用)……………適量
- ・大根……………100g(厚さ3センチ程度)
- ・にんじん……………1/2本(中サイズ)
- ・むき枝豆……………7粒程度
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・さとう……………小さじ2
- ・酒・みりん……………各小さじ1/2

◆作り方

- ① メカジキは角切りにし、しょうが汁・しょうゆ・酒に浸けておく。
- ② 大根はいちょう切りにし、軟らかくなるまで下茹でしておく。
- ③ ②といちょう切りにしたにんじんを調味料で煮る。
- ④ ①に片栗粉をつけて揚げる。(揚げ焼きも可)
- ⑤ ③の野菜が軟らかくなったら、④とむき枝豆を入れて、さっと煮る。



ブリの照り焼き
タアサイソテー
レバーの佃煮
みそ汁
デコポン

今が旬の
タアサイ！
木更津産のタアサイを
にんじんとコーンと
一緒に炒めました。

鉄分補給におすすめ 保育園で定番の「レバーの佃煮」

レバーの佃煮

○ 材料名（作りやすい分量）

鶏レバー・・・200g
生姜・・・1かけ
しょうゆ・・・20g
砂糖・・・16g
酒・・・8g
みりん・・・16g



○ 作り方

- ① レバーは小さめの一口大に切り、流水で血を良く洗う。
- ② 沸騰したたっぷりの湯で①のレバーをゆでる。火が通ったらザルにあけて湯をきる。
- ③ 別の鍋にスライスした生姜、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れて火にかけ、②のレバーを入れて中～弱火で煮る。
- ④ 煮汁が煮詰まり、味がしみたらできあがり。

※保育園の人気メニューのひとつです。
レバーを牛乳につけておくと、臭みが消えます。