



# こんにちは給食室です!!



豚肉で作る 熱々すき焼き風煮 6人分

発行：保育家庭課

材料

豚肉(モモ薄切り肉) 1P120gほど  
人参 1/2 本 玉ねぎ 1 個  
あく抜きなしの白滝 1 袋  
焼き豆腐 1 丁

調味料

砂糖大さじ 3 みりん大さじ 2  
料理酒大さじ 2 しょうゆ大さじ 3  
炒め油大さじ 1

切り方と  
作り方

①豚肉を一口大に切り油で炒める②  
いちょう切りにした人参、短冊切り  
の玉ねぎを炒める③ヒタヒタまで水  
を入れる④湧いてきたら調味料を砂  
糖から順に入れていく⑤また沸いて  
きたら白滝、2cm角に切った焼き豆  
腐を入れる⑥グツグツ煮て鍋の脇の  
煮汁にトロミがついてきたら出来上  
がりです。※白菜、長ネギなど入れ  
てもおいしいです。白滝も炒めると  
おいしいです。味付けは調節してく  
ださいネ



寒い日はこういうのがいいです  
ね。熱々のお豆腐で温まってくだ  
さい!



いまが旬 ～さつまいも🍠～

①の写真は下久堅保育園のおやつに提供されましたス  
イートポテトです。園児たちがたくさん収穫してくれ  
たので、特別に生クリームをのせてあげました。

②今年も採れた! 和田保育園のじゃが芋🍠

南信濃の暖かい(暑い?) 気候でまん丸の大きなじゃが  
芋が採れました。中にはこども達の手のひらよりも大  
きい芋もありました。早速給食で大人気のフライドポ  
テトにしました。



川路保育園では 10 月  
10 日の目の愛護デー  
に合わせて、目に良い  
食べ物の紹介がありま  
した。かぼちゃ・人参の  
実物展示と園児にわか  
りやすいようにひらが  
なで効果を語りかけて  
います。ビタミン補給  
で目を大切にしましょ  
うねー

いつもの食事に 食育 Instagram  
野菜をプラス

