



給食だより 2 月

空の鳥保育園 2025 年

今月は節分の日提供する給食の 2 品をご紹介します。
鶏の手羽元のお肉は鬼のこん棒に見立てています。



★手羽元の酢醤油煮★（8 本分）

作り方

鶏手羽元	8 本	①肉とごま以外の調味料を鍋に
三温糖	大さじ 1	入れ、水を肉にかぶる位入れ
酢	大さじ 1	30~40 分煮る
しょうゆ	大さじ 1	②仕上げにごまを全体にふって
白ごま	少	できあがり

酢を加えて煮ることでお肉が柔らかく
仕上がります
一緒に大根やごぼうなどの野菜を煮ても
おいしいです！



★大豆とひじきの煮物★（5 人分）

作り方

油	少	①ひじきは水に 10 分位浸して
ひじき	8 g	戻し、ザルに開けて軽く
にんじん	40 g 千切り	洗っておく
大豆水煮	50 g	②①のひじきとにんじんを油で
かつおだし		炒め、調味料とかつおだしを
三温糖	小さじ 1	ひたひたに入れて弱火で煮る
しょうゆ	小さじ 1 弱	③煮汁が半分位になったら大豆を
みりん	小さじ 1/2	加えて、更に煮汁が少しになる
		まで煮る

保育園では 0.1 歳児クラスに豆を提供する際は
窒息事故の防止のためつぶして提供しています