



港区立南青山保育園
港区南青山1-3-15
03-3401-1650
令和7年10月発行

今月は、おうちでも作れる保育園の給食メニューを紹介します♪

れんこん入りつくね

〈材料〉(幼児量4人分)

- ・鶏ひき肉 140g
- ・たまねぎ 40g
- ・水 20g
- ・れんこん 40g
- ・片栗粉 4g
- ・油適量

(A)

- ・砂糖 2g
- ・しょうゆ 4g
- ・酒 4g
- ・だし汁 60g
- ・片栗粉 4g

- ① 玉ねぎをみじん切りにして油で炒めておく
- ② レンコンをみじん切りにする
- ③ 鶏ひき肉に塩少々を加えてよく練る
- ④ よく練ったひき肉に①、②と水、片栗粉を入れて更に練る
- ⑤ 小判型に形を作って焼く
- ⑥ 別のフライパンに(A)の材料を合わせて、水溶き片栗粉を入れて餡を作る つくねに餡をかけて完成!



〈材料〉4人分

- ・小麦粉 64g
- ・強力粉 36g
- ・重曹 0.8g
- ・砂糖 8g
- ・塩 0.8g
- ・水 40g
- ・ラード 5.2g

中国風かりんとう



- ① ボウルに材料を入れて混ぜ合わせ、よくこねる
- ② ラップに包み、20分くらい寝かせる
- ③ 生地を4等分に分ける
- ④ 手のひらで丸め、ひも状にする
- ⑤ 左写真のようにねじり、両端を合わせる
- ⑥ 160℃の油でじっくりと揚げる
- ⑦ 最後に温度を上げてきつね色になったら完成!

※いろんな形で作るのも◎♪

鶏肉のもろみ焼き

〈材料〉

- ・鶏もも肉 300g
- ・金山寺みそ 15g
- ・酒 7.5g
- ・油 適量



- ① 金山寺みそを細かく刻む
- ② ①と酒を合わせて、鶏肉を漬け込む
- ③ フライパンに油をひいて焼いて完成!

〈見学会〉 10/8(水)15:00~ 10/21(火)10:30~

〈保育園であそぼう〉 10/21(火)10:00~11:00「園庭で遊ぼう」



~古紙であそぼう~ 11/11(火)

※SDGS 月間スタンプラリーのイベントとして、古紙を使った遊びをご紹介します。皆様のご参加をお待ちしています。

※見学会および保育園であそぼうは事前予約が必要です。

●お問い合わせ 子育て支援電話 03-3401-5047