

家庭で作しやすい保育所給食人気メニュー 一覧

	メニュー名
主食	スパゲティイタリアン
	五目汁そば
	親子丼
	牛丼
主菜	豚肉の竜田揚げ
	鶏肉のから揚げ
	さつまいものミルクスープ
	ボルシチ
	クリームシチュー
	厚揚げとじゃがいものカレー煮
	肉じゃが
	豚（鶏）肉の鉄火煮
	タンドリーチキン
	炒り豆腐
	さんまのかば焼き
	さばの味噌煮
	魚のきじ焼き
	三平汁

	メニュー名
副菜	小松菜のお浸し
	ほうれん草とにんじんのお浸し
	白菜と水菜（ほうれん草）のおかか和え
	じゃことピーマンの炊いたん
	おからの炊いたん
	あらめの炊いたん
	コーンサラダ
	キャベツとにんじんのドレッシングサラダ
	もやしとにんじんのナムル
	きゅうりとささみとにんじんの中華サラダ
おやつ	きゅうりとにんじんの甘酢和え
	きゅうりの甘酢炒め
	みたらしだんご
	バイクドチーズケーキ
	かぼちゃかん（黒糖きな粉かけ）
	ミルク（豆乳）くずもち

レシピのポイント

- 写真つきでイメージしやすい
- 一言コメントで選びやすい
- 作りやすい分量 大人2人分+幼児2人分
- 材料は目安量でわかりやすい
- 献立の悩み、副菜を充実
- 調理のポイントがたっぷり
- 「作ったら教えてね」というメッセージつき

