



すくすく ^{パワー}Power 令和8年
えいようだより 9月
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

保育園オリジナルメニュー

大田区立保育園ではこどもたちに「大田区」を身近に感じてもらうため、区の名所やかつて特産だった食材などにちなんだ給食のメニューを考案し提供しています。その一部を紹介します。

【 大森のりナムル 】

かつて「大森」の海で採れていた「のり」にちなんで名づけたメニューです。
のりのごま油の風味が良く、こどもたちに大人気です。

【材料（4人分）】

ブロッコリー	300g
ごま油	小さじ2
※ しょうゆ	小さじ2
三温糖	小さじ2/3
塩	少々
白いりごま	大さじ2
刻みのり	4g

【作り方】

- 1) ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- 2) 鍋に※を合わせ、1)を入れ加熱する。
- 3) 白いりごま、刻みのりを加え和える。



【 カマタキネマ焼き 】

「蒲田」は、かつて映画の撮影所がありました。材料の頭文字から名づけたメニューです。

㊦ かつお節 ㊤ マグロ（ツナ缶） ㊩ 玉ねぎ ㊥ キャベツ ㊦ ねぎ ㊤ マヨネーズ

【材料（4人分）】

玉ねぎ	100g
キャベツ	50g
ねぎ	1/3 本
ツナ缶	50g
小麦粉	100g
かつお節	4g
マヨネーズ	大さじ2・1/2
だし汁	100g
サラダ油	大さじ1/2
中濃ソース	小さじ2

【作り方】

- 1) 玉ねぎは短冊切り、キャベツはせん切り、ねぎは小口切りにする。
ツナ缶は汁を切る。
- 2) 玉ねぎ、キャベツ、ねぎに小麦粉を入れて混ぜる。ツナ缶、かつお節、マヨネーズ、だし汁を入れて混ぜ合わせる。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、生地を流し入れて両面を焼く。中濃ソースをかける。



【 魚の糍谷焼き 】

「糍谷」の地名は、江戸時代に麴谷村で「こうじ」を作っていたことが由来とされています。
塩こうじで下味をつけた主菜メニューです。白身魚の代わりに鶏肉を使うのもおすすめです。

【材料（4人分）】

白身魚	60g×4 切れ
※ 「塩こうじ	15g
酒	小さじ1
上新粉	大さじ2
(小麦粉で代用可能)	
サラダ油	大さじ1/3

【作り方】

- 1) 白身魚はさっと洗って水気を切り、※を合わせて下味をつける。
- 2) 1)に上新粉をまぶす。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し2)を焼く。

