

～つくってみましょう～



×



令和7年8月

8月は、宮崎県出身のDF（ディフェンダー）阿部稜汰選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、8月はお休みです。

Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューはなんですか？

じゃりパン、カレーライス、チョコです。

Q2. 給食についての思い出を教えてください。

余ったデザートじゃんけんに参加していました。

Q3. 出身地、出身国の郷土料理や名物料理は何ですか？

地鶏、チキン南蛮、マンゴー、じゃりパン。

Q4. 試合前に食べている食事や、こだわりの食事を教えてください。

試合2日前から炭水化物の量を増やしています。



写真提供：FC今治

背番号15番、阿部稜汰です。  
美味しい給食をいっぱい食べて大きくなってください！  
そしてFC今治の応援をよろしくお願いします！  
スタジアムで待ってます！

～阿部稜汰選手のメッセージより～

◎豆腐ドーナツ

〈材料〉★子ども1人分です★

ホットケーキミックス	25g
スキムミルク	小さじ2
木綿豆腐	25g
白ごま	小さじ1/3
油	適量

〈作り方〉

- ①ホットケーキミックス、スキムミルク、木綿豆腐、白ごまをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ②生地をドーナツ型または食べやすい大きさに丸め、中温で揚げる。

◎チーズ蒸しパン

〈材料〉★子ども1人分です★

ホットケーキミックス	20g
砂糖	小さじ1
粉チーズ	小さじ1
卵	6g
牛乳	小さじ2
水	小さじ1

〈作り方〉

- ①ホットケーキミックス、砂糖、粉チーズを合わせる。
- ②①に溶き卵、牛乳、水を加えて、さっくり混ぜる。
- ③型に生地を7分目くらいまで入れ、蒸気が上がった蒸し器で15分くらい蒸す。

◎きなこおにぎり

〈材料〉★子ども1人分です★

米	50g
きなこ	小さじ3
食塩	少々

〈作り方〉

- ①ごはんを食べやすい大きさに握る。
- ②きなこ食塩を混ぜ合わせ、①にまぶす。

保育所給食8月の3時のおやつメニューの中からレシピを載せています。  
ご家庭でも作ってみてください♪