

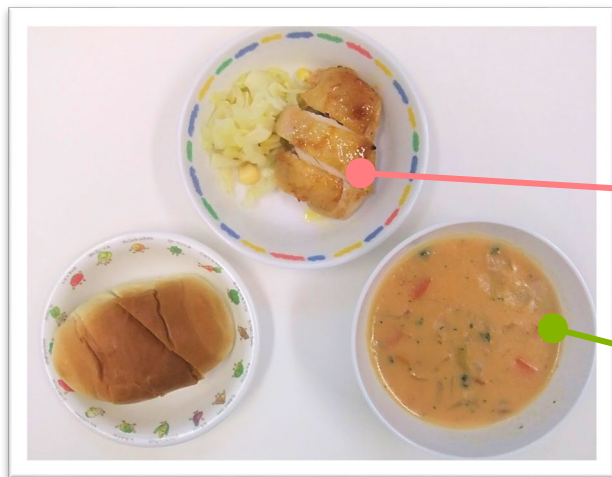
保育所 きゅうしょく

第143号(令和6年4月発行)

発行元: 福岡市こども未来局
子育て支援部
指導監査課給食指導係



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！令和6年3月のおすすめ献立はこちら！



主菜 タンドリーチキン/ソテー (キャベツ)

豆乳に漬け込み、焼くだけの簡単な作業で、本格インド料理を食べることができます。ケチャップやカレー粉等を使用し、まろやかでほんのりスパイシーな味になっています。子どもたちも大好きで、おかわりがペロリ！となくなります。

副菜 キャロットスープ

主食 ミルクパン

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】馬出保育所

タンンドリーチキン

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
鶏肉	300g	大さじ1
豆乳	25g	
ケチャップ	15g	
レモン汁	3g	
食塩	1g	
カレー粉	0.5g	
しょうが	0.5g	
にんにく	0.5g	
		チューブでも可

■ 下処理

食品名	手順
しょうが	すりおろす
にんにく	

■ つくり方

- ① Aを全て混ぜ合わせ、鶏肉を30分漬け込む。(時間がなければ、からめるだけでもよい。)
- ② 170～180℃のオーブンで15分ほど焼く。
※焼き時間・温度はオーブンによって異なります。

調理のコツ・ポイント

漬け込んで焼くだけなので、特にコツはいりません。

付け合わせは今回、キャベツとコーンのソテーですが、好きなものを付け合わせると、さらに美味しさが増しますね。

