

# 保育所 きゅうしょく

第108号(令和3年5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3年4月のおすすめ献立はこちら！



写真は「3歳未満児の昼食」です

## 主菜 鶏肉の唐揚げ

入園や進級などで環境が変わる4月は、子ども達が食べ慣れているメニューを取り入れるようにしています。

## 副菜 切干しだいこんの和え物

煮物が定番の切干しだいこんをさっぱりとした和え物に仕上げました。ツナ缶が入っているので、子どもにも食べやすい一品です。

## 主食 麦ごはん

## 副菜 わかめとえのきの清汁

【写真・コメント提供】馬出保育所

## 切干しだいこんの和え物

### ■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
まぐろ油漬け缶	40g	
切干しだいこん	25g	
こいくちしょうゆ	2.5g	小さじ1/2弱
本みりん	2.5g	小さじ1/2弱
きゅうり	60g	
食塩(塩もみ用)	少々	
にんじん	25g	
砂糖	4g	小さじ1強
こいくちしょうゆ	5g	小さじ1弱
食酢	8g	大さじ1/2強

### ■ 下処理

食品名	手順
まぐろ油漬け缶	油切りし、ほぐす
切干しだいこん	ぬるま湯でもどし、もみ洗いして水気を絞り、2cmに切る
きゅうり	せん切りにし、軽く塩をして絞る
にんじん	せん切りにし、ゆでる

### ■ つくり方

1. 切干しだいこんは、こいくちしょうゆ、本みりん、ひたひたの水(分量外)で煮て、下味をつけ、汁気をきる。
2. 加熱した食材は十分に冷ます。
3. 砂糖、こいくちしょうゆ、食酢を合わせる。
4. 1.の切干しだいこん、まぐろ油漬け、きゅうり、にんじんを、3.の調味料で和える。

### 調理のコツ・ポイント

切干しだいこんを煮る時間によって、出来上がりの食感(歯ごたえなど)が異なります。長めに煮込むほど柔らかい食感となります。また煮汁はよく切った方が和え物の調味料が入りやすく、酸味の効いた仕上がりとなります。

