

保育所 きゅうしょく

第112号(令和3年9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8月のおすすめ献立はこちら！



酢鶏

中華料理の定番メニュー「酢豚」を鶏肉で作りました。噛む力が発達段階の子ども達には、かたまりの豚肉より食べやすいようです。

もずくスープ

酢の物でおなじみの「もずく」をスープにしました。スープにするととろみのある仕上がりとなり、ツルツルとした食感も食べやすいと好評です。

麦ごはん

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】姪浜保育所

もずくスープ

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
鶏卵	60g	
もずく	75g	
にんじん	55g	
えのきたけ	50g	
青ねぎ	15g	
かつお・昆布だし	750g	
(だし用)かつお節	7.5g	
(だし用)昆布	7.5g	
食塩	2.5g	小さじ1/2弱
こいくちしょうゆ	7.5g	大さじ1/2弱

■ 下処理

食品名	手順
かつお・昆布だし	①昆布はさっとゴミをとり、分量の水に浸しておく。火にかけ、沸騰直前に取り出す。 ②沸騰したら弱火にし、かつお節を加える。かつお節が沈んだら火を止め、こす。
鶏卵	割りほぐす。
もずく	よく洗い、短く切る。
にんじん	皮をむき、せん切りにする。
えのきたけ	石づきをとり、2cmくらいに切る。
青ねぎ	小口切りにする。

■ つくり方

- だし汁で、にんじん、えのきたけを煮る。
- もずくを入れ、食塩、こいくちしょうゆで調味する。
- 鶏卵を流し入れ、青ねぎを入れて火を通す。



調理のコツ・ポイント

もずくは、にんじんとえのきに火が通ってから加えましょう。
卵を流し入れる時に温度が低いと、卵が上手く固まらずに汁が濁ることがあります。
また卵の量が多い場合は、2～3回に分けて回し入れるようにします。