

# 保育所 きゅうしょく

第113号(令和3年10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9月のおすすめ献立はこちら！



写真は「3歳未満児のおやつ」です

## おやつ おからマフィン

保育園給食では、豆腐・豆乳・きなこ・おからなど、大豆の仲間がたくさん登場します。

9月は、午後のおやつに、おからを生地に加えたマフィンを提供しました。おからは、大豆から豆腐を作るときに豆乳を絞った後の残った部分です。安価で栄養も豊富な食材です。

## のみもの

おやつとともに、水分やカルシウム補給のため、スキムミルクや豆乳・飲むヨーグルトなどを提供しています。

【写真・コメント提供】香椎保育所

## おからマフィン

### ■ 材料 ※5カップ分

食品名	使用量	目安
鶏卵	50g	
おから	45g	
小麦粉(薄力粉)	60g	
砂糖	25g	
ベーキングパウダー	3g	
バター	25g	
牛乳	90g	

### ■ 下処理

食品名	手順
鶏卵	割りほぐす
おから	水分が多い時は、から炒りして水分をとばす
小麦粉	} 合わせて、ふるう
砂糖	
ベーキングパウダー	
バター	溶かす

### ■ つくり方

1. ふるった粉類に牛乳、鶏卵、おから、バターを加えてさっくりと混ぜる。
2. アルミケースに入れてオーブンで170℃で10分程度焼く。

### 調理のコツ・ポイント

おからは少しほぐしてから混ぜ込むと、うまく混ぜられます。

