

保育所 きゅうしょく

第114号(令和3年11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10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

魚のとうふクリーム焼き

とうふをクリーム状にしたソースを魚にかけて焼き上げました。ソースには子ども達が好きなコーンも入っています。さっぱりヘルシーな魚料理で、魚が苦手な子どもにも食べやすい一品です。

小松菜の中華和え

小松菜、もやしなどの野菜やハムを、ごま油の入った甘酢で和え、中華風に仕上げました。

麦ごはん

清汁(白玉ふ・わかめ)

【写真・コメント提供】千代保育所

魚のとうふクリーム焼き

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
魚の切り身 (白身魚、鮭など)	幼児1切(約50g/切) 大人2切(約100g/切)	
食塩	少々	
コーン缶詰(ホール)	35g	大さじ2弱
しめじ	40g	
パセリ	0.5g	
植物油	5g	小さじ1強
絹ごし豆腐	50g	
米みそ	7.5g	大さじ1/2強
かたくり粉	5g	大さじ1/2弱

■ 下処理

食品名	手順
魚の切り身	食塩をふる。
コーン缶詰(ホール)	汁けを切る。
しめじ	石づきをとり、小房に分ける。
絹ごし豆腐	すりつぶす。
パセリ	みじん切り。

■ つくり方

1. 魚の切り身をオーブンで素焼する。
2. 植物油でしめじを炒め、冷ましておく。
3. 絹ごし豆腐、米みそ、かたくり粉を合わせクリーム状にし、コーン、パセリ、2.のしめじを混ぜ合わせる。
4. 1.の魚の上に3.のクリームをのせて、オーブンで焼く。
(180℃で12~15分程度)

調理のコツ・ポイント

絹ごし豆腐、米みそ、かたくり粉を合わせるとき、フードプロセッサーなどを使うと、簡単になめらかなクリーム状に仕上がります。

