

保育所 きゅうしょく

第135号(令和5年8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5年7月のおすすめ献立はこちら！



主菜 魚のムニエル/ゆでとうもろこし

副菜 冬瓜のそぼろ煮

この時期旬の冬瓜を使った料理です。
鶏肉とかつおだしでそぼろ煮にしてあるので、
さっぱりして暑い夏に食べやすい料理です。
こどもたちもよく食べていました。

主食 麦ごはん

清汁(豆腐・わかめ)

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】千代保育所

冬瓜のそぼろ煮

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
鶏ひき肉	90g	
とうがん	350g	
にんじん	65g	
グリーンピース(冷凍)	15g	
かつおだし	75g	
砂糖	5g	小さじ1強
こいくちしょうゆ	7.5g	小さじ1と1/2
清酒	3g	小さじ1弱
かたくり粉	3g	小さじ1
植物油	3g	小さじ1弱

■ 下処理

食品名	手順
とうがん	一口大に切る
にんじん	小さめの角切り
グリーンピース(冷凍)	茹でる
かたくり粉	少量の水で溶く

■ つくり方

1. 植物油で、鶏ひき肉、にんじん、とうがんを炒め、だし汁を加え、煮る。
2. こいくちしょうゆ、清酒、砂糖で調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
3. グリーンピースを入れ、火を通す。

調理のコツ・ポイント

とうがんは煮すぎると煮崩れてしまうので、長時間煮すぎないようにしましょう。

