

保育所 きゅうしょく

第137号(令和5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5年9月のおすすめ献立はこちら！



主菜 鶏肉のさっぱり煮/トマト

食酢が入って、さっぱりとした味付けです。
お弁当のおかずにもぴったり！
こどもたちにも大変好評です。

副菜 清汁(えのきたけ・わかめ)

副菜 チャンプル

主食 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】南庄保育所

鶏肉のさっぱり煮

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
鶏肉(切身)	300g	
しょうが	5g	
にんにく	2.6g	1/2かけ
砂糖	10g	大さじ1強
食酢	15g	大さじ1
こいくちしょうゆ	15g	大さじ1弱
水	125g	

■ 下処理

食品名	手順
しょうが	薄切り
にんにく	つぶす

■ つくり方

- 調味液をつくる。
水にしょうが、にんにく、砂糖、食酢、こいくちしょうゆを入れ煮立たせる。
 - 1の調味液に鶏肉を入れて、中火で15~20分ほど煮る。
- ※ 全体が調味液につかるように、落とし蓋などをする。
※ しょうがとにんにくは、すりおろしてもよい。

調理のコツ・ポイント

しょうがとにんにくは、すりおろしチューブを使用する場合はお好みで加減してください。
味付けはしっかりめなので、煮詰めすぎないように注意してください。

