

保育所 きゅうしょく

第138号(令和5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5年10月のおすすめ献立はこちら！



主菜 魚の磯辺揚げ/レタス

主食 麦ごはん

副菜 けんちん汁

根菜類やきのこなど、旬の食材がたっぷり入った具だくさんの汁物です。寒くなるこれからの季節にぴったりです。根菜類をしっかりと煮ているので柔らかく、子どもたちもよく食べていました。

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】田隈保育所

けんちん汁

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

| 食品名 | 使用量 | 目安 |
|----------|------|--------|
| 鶏肉 | 50g | |
| 木綿豆腐 | 100g | |
| じゃがいも | 170g | |
| にんじん | 80g | |
| ごぼう | 35g | |
| えのきたけ | 55g | |
| 青ねぎ | 18g | |
| 植物油 | 10g | 大さじ1弱 |
| 煮干しだし | 750g | |
| 食塩 | 2.5g | 小さじ1/2 |
| こいくちしょうゆ | 5g | 小さじ1弱 |
| 本みりん | 3g | 小さじ1/2 |

■ 下処理

| 食品名 | 手順 |
|-------|--------------------|
| 木綿豆腐 | さいの目切り |
| じゃがいも | いちょう切りにして、水にさらす |
| にんじん | いちょう切り |
| ごぼう | ささがきにして、茹でる |
| えのきたけ | 石づきをとり、1.5cmくらいに切る |
| 青ねぎ | 小口切り |

■ つくり方

1. 植物油で鶏肉、にんじん、ごぼうを炒め、だし汁を加え煮る。
2. じゃがいも、えのきたけ、豆腐を入れて、さらに煮て食塩、本みりん、こいくちしょうゆで調味する。
3. 青ねぎを入れて、火を通す。

調理のコツ・ポイント

あくを丁寧にとることがポイントです。

今回は、じゃがいもが入っていますが、里芋やさつまいもをいれてもおいしいです。

