

保育所 きゅうしょく

第139号(令和5年12月発行)

発行元: 福岡市子ども未来局
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11月のおすすめ献立はこちら！

子どもは一度にたくさんの量を食べることができないため、1日3回の食事の他に、おやつで足りない栄養素や水分を補給する必要があります。
子どもにとっておやつは楽しみであるとともに、食事の一部であり、おやつ＝お菓子だけではありません。
保育所では甘いお菓子だけでなく、ごはんや季節の果物も取り入れています。



写真は「3歳未満児のおやつ」です

おやつ ひじきのコロコロ揚げ

よく噛むことを目的としたおやつです。
子どもたちにも好評で、よく食べてくれます。
いろいろな食感を楽しんでください。

窒息防止のため、固さや大きさ、形を工夫して作りましょう。

※おやつとともに、水分やカルシウム補給のため、
スキムミルクや牛乳・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】那珂保育所

ひじきのコロコロ揚げ

■ 材料 6個分(幼児3人分)

食品名	使用量	目安
ほしひじき	5g	
だいず(ゆで)	40g	
さつまいも	40g	
鶏卵	12g	
小麦粉(薄力粉)	40g	
水	15g	大さじ1
砂糖	5g	小さじ1強
食塩	0.6g	
植物油	適量	

■ 下処理

食品名	手順
鶏卵	割りほぐす
だいず(ゆで)	洗って、水をきる
さつまいも	皮をむき、小さめの角切りにし、 水にさらし、アクをとる ※だいずと同じくらいの大きさ
ほしひじき	水で戻し、短めに切る

■ つくり方

- (1) 鶏卵、小麦粉、水、砂糖、塩を合わせて衣を作る。
- (2) ひじき、だいず、さつまいもを加え、混ぜ合わせる。
衣が固いようであれば、水を加える。
- (3) 植物油を熱し、スプーンなどで、一口大に落として揚げる。

調理のコツ・ポイント

ゆでだいずを少しつぶしておくとお食べやすいです。

ひじき、だいず、さつまいもに分量の1/3くらい的小麦粉(薄力粉)をまぶしておいて衣に混ぜ込むと衣となじみやすいです。

