

保育所 きゅうしょく

第140号(令和6年1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12月のおすすめ献立はこちら！



主菜 魚のマヨネーズ焼き

よく炒めた玉ねぎとマッシュルーム入りのマヨネーズソースを魚にのせ、上からチーズをたっぷりかけてオーブンで焼きます。ソースをマヨネーズ味にすることで、魚が苦手な子どももおいしく食べることができる大人気メニューです。

副菜 コンソメスープ

主食 麦ごはん

副菜 れんこんとツナの甘辛炒め

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】姪浜保育所

魚のマヨネーズ焼き

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
魚(切り身)	200g	小さじ2
白ワイン	10g	
たまねぎ	90g	小さじ1/2強
マッシュルーム(缶)	30g	
植物油	2.5g	
食塩	0.5g	
マヨネーズ	50g	大さじ2と1/2
牛乳	50g	
パン粉	7.5g	
粉チーズ	適量	
パセリ	適量	

↑Aの量はお好みで調整してください。

■ 下処理

食品名	手順
魚	流水で洗い、白ワインをふる
たまねぎ	薄切り
マッシュルーム(缶詰)	汁をきり、薄切り
パセリ	みじん切りにして水にさらし、水気を切る

■ つくり方

- (1) 植物油で、たまねぎ、マッシュルームを炒め、食塩で調味する。
- (2) (1)にマヨネーズ、牛乳、パン粉を加える。
- (3) アルミホイルやクッキングペーパーで型を作り、魚を入れ、焼く。
- (4) (3)の上に(2)のをのせ、上から粉チーズ、パセリをふり、オーブンで焼く。

※家庭用に使用量・レシピを少し変更しています

調理のコツ・ポイント

鮭などの魚でもおいしくできます。マッシュルームはしめじやえのきでも代用できます。具材はよく炒めると、たまねぎの甘みが増し、おいしくできます。一度、魚を軽く素焼きすると生臭みが消えます。

