

保育所 きゅうしょく

第141号(令和6年2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6年1月のおすすめ献立はこちら！



副菜 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
カリフラワーとブロッコリーが最もおいしい旬の時期は11月から3月です。
甘酢にごま油の風味が加わり、さっぱりと食べられます。
子どもたちもよく食べてくれています。

主菜 肉豆腐

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】香椎保育所

カリフラワーとブロッコリーのサラダ

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
ロースハム	40g	2枚
カリフラワー	150g	
ブロッコリー	95g	
A	砂糖	2.5g 小さじ1弱
	食塩	1g ひとつまみ
	食酢	10g 小さじ2
	こいくちしょうゆ	2.5g 小さじ1/2弱
	ごま油	10g 大さじ1弱

■ 下処理

食品名	手順
ロースハム	食べやすい大きさに切り、茹でる
カリフラワー	小房に分け、茹でる
ブロッコリー	

■ つくり方

- (1) 加熱した食材は十分冷めます。
- (2) Aを合わせ、ドレッシングを作る。
- (3) ロースハム、カリフラワー、ブロッコリーを(2)のドレッシングで和える。

調理のコツ・ポイント

カリフラワーやブロッコリーは茹ですぎるとボロボロになるので気を付けましょう。
沸騰したお湯に入れて、2分くらい茹でるといいでしょう。

