

保育所 きゅうしょく

第142号(令和6年3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6年2月のおすすめ献立はこちら！



主菜 チリコンカーン

「チリコンカーン」はアメリカの料理です。保育所ではスパイスはあまり使用せず、ケチャップ味にしています。豆料理のなかでも人気メニューです。

誤嚥防止のため、よく噛んで食べましょう。

副菜 野菜スープ

主食 ミルクパン

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】千代保育所

チリコンカーン

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
牛ひき肉	150g	
にんにく	1g	チューブでも可
植物油	3g	小さじ1弱
食塩	0.5g	少々
たまねぎ	200g	
にんじん	100g	
パプリカ(粉)	0.2g	
だいず(ゆで)	100g	
水	50g	カップ1/4
ハヤシルウ	20g	
トマトケチャップ	30g	大さじ2

■ 下処理

食品名	手順
たまねぎ	
にんじん	みじん切り
にんにく	
だいず(ゆで)	ざるにあげ、水気を切る

■ つくり方

- (1) 牛ひき肉、にんにくを植物油で炒め、塩を加える。
- (2) 牛肉に火が通ったらたまねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。
- (3) パプリカ、だいず、水を加えて煮込む。
- (4) ハヤシルウ、トマトケチャップを加え、水分をとばしながらさらに煮込む。

※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

みじん切りは、フードカッターやチョッパーを使うと簡単です。

大豆は水煮や蒸したものなど加熱して柔らかくなったものを使うと簡単に調理できます。

パンにもご飯にも合います。

