

# 保育所 きゅうしょく

第96号 (2020年5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！2020年4月のおすすめ献立はこちら！



写真は「3歳未満児の昼食」です

## 主菜 牛肉とフライドポテトのソテー

子どもが大好きなポテトフライを牛肉と炒めて、おかずにししました！保育所の人気メニューのひとつです。トマトを添えて彩りよく仕上げました。

## 副菜 きのこのスープ

昆布とかつお節の混合だしの汁物です。しめじや椎茸などのきのこや野菜をたっぷり入れました。

## 主食 麦ごはん

【写真・コメント提供】田隈保育所

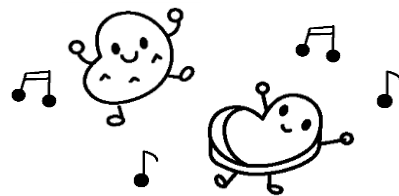
## 牛肉とフライドポテトのソテー

### ■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
牛肉	150g	
本みりん	4g	小さじ2/3
こいくちしょうゆ	4g	小さじ2/3
じゃがいも	300g	中サイズ2個
揚げ油	適量	
さやいんげん	50g	7さや
食塩	1.2g	1つまみ
こしょう	少々	
植物油	4g	小さじ1

### ■ 下処理

食品名	手順
牛肉	本みりん、こいくちしょうゆを合わせて漬け込む
じゃがいも	拍子切りにし、水にさらす
さやいんげん	細切りにし、ゆでる



### ■ つくり方

1. じゃがいもを植物油でカラリと揚げる。
2. 牛肉を炒め、さやいんげん、1.と混ぜ合わせ、食塩・こしょうで調味する。

### 調理のコツ・ポイント

牛肉をよく炒めた後に、カラッと揚げたポテトと一緒に混ぜ合わせます。  
混ぜすぎると、ポテトがつぶれたり折れたりするので、さっくり素早く合わせるのがコツです。

