

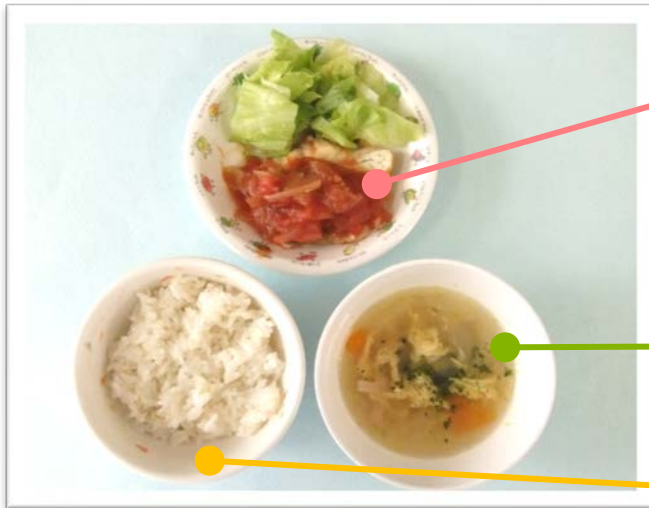
# 保育所 きゅうしょく

第97号 (2020年6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5月のおすすめ献立はこちら！



## 主菜 さばのトマトソース焼き

焼いたさばに、にんにく風味のトマトソースをかけて食べやすく仕上げています。

## 副菜 中華風かき玉スープ

春が旬のたけのこを使ったかき玉スープです。保育所では鶏がらを煮込んでだしをとります。しめじ、たまねぎ、にんじん、パセリなど、たくさんの野菜やハムも入る彩りのきれいなスープです。

## 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】那珂保育所

## 中華風かき玉スープ

### ■ 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	25g	薄切1.5枚程度
卵	60g	L 1個
たまねぎ	150g	L 1/2玉
にんじん	75g	M 1/2本
たけのこ(ゆで)	50g	M 1本
しめじ	40g	M 1/2パック
パセリ	3g	少々
顆粒だし(中華)	2g	小さじ2/3
水	750cc	3と3/4カップ

( 味をみて、食塩・こしょう・こいくちしょうゆ等を加えて調味してください。 )

### ■ 下処理

食品名	手順
ロースハム	線切り
卵	割りほぐす
たまねぎ・にんじん	線切り
たけのこ	線切りにし、ゆでる
しめじ	石づきをとり、小房に分ける
パセリ	みじん切り
鶏がらだし	水を沸かして顆粒だしを溶かす

保育所では鶏がらでだしをとります。

#### <鶏がらでだしをとる場合>

- ①下処理された鶏がら250gを一度湯通しする。
- ②たっぷりの水に入れて火にかけ、アクをとりながらじっくり煮込み、鶏がらスープ750ccをとる。
- ③食塩2.5g, こいくちしょうゆ7.5g, こしょう少々で調味する。

### ■ つくり方

1. 鶏がらだしに、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじを加えて煮る。
2. ロースハムを入れ、溶いた卵を少しずつ回し入れる。(味をみて、食塩やこいくちしょうゆ等で調味する。)
3. パセリを入れて火を通す。

### 調理員からひとこと☆

ハムの代わりに鶏肉を入れると、さっぱりとしたスープに仕上がります。

