

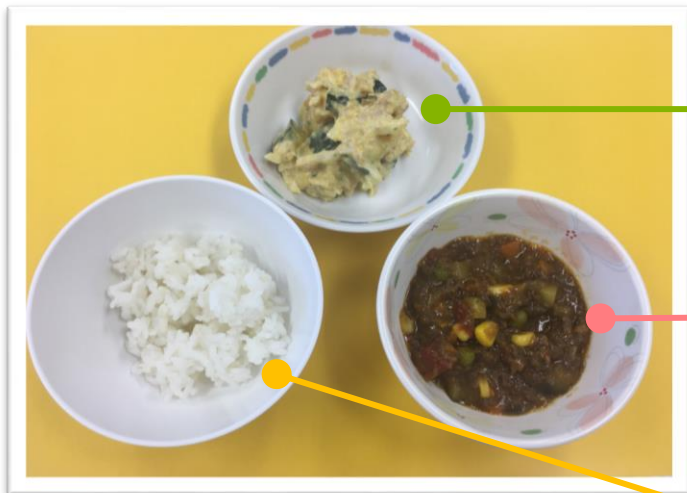
保育所 きゅうしょく

第99号 (2020年8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7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

副菜 かぼちゃとツナのサラダ

夏野菜のかぼちゃをたくさん使った料理です。
ツナとマヨネーズで和えるので、子どもたちにも好評で、よく食べるサラダです。

主菜 夏野菜のキーマカレー

なすやズッキーニなどの夏野菜を使ったキーマカレーです。野菜の自然な甘みでまろやかなカレーに仕上げました。

主食 麦ごはん

【写真・コメント提供】
香椎保育所

かぼちゃとツナのサラダ

■ 材料 ※大人2名, 幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
まぐろ油漬(缶)	50g	
かぼちゃ	300g	L 1/5個
たまねぎ	50g	M 1/4個
パセリ	5g	1枝
マヨネーズ	35g	大さじ3
こしょう	少々	

■ 下処理

食品名	手順
まぐろ油漬(缶)	油を切り, ほぐす
かぼちゃ	一口大に切り, ゆでる
たまねぎ	薄切りにし, ゆでてしぼる
パセリ	みじん切りにし, 熱湯を通す

■ つくり方

- 加熱した食材は十分に冷ます。
- まぐろ油漬, かぼちゃ, たまねぎ, パセリ, こしょうを入れ, マヨネーズで和える。



調理のコツ・ポイント

かぼちゃをほくほくに茹でるのがポイントです。
家庭ではかぼちゃを一口大に切ったあと, 電子レンジで加熱すると簡単に仕上がります。

