

保育所 きゅうしょく

第109号(令和3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!
令和3年5月のおすすめ献立はこちら!



主菜 魚の新緑揚げ

衣にパセリを加えて新緑をイメージしています。からっと揚げた魚はパサつきも少なく、子どもも食べやすいようです。色よくトマトを添えました。

副菜 季節の具たくさんみそ汁

春キャベツや新たまねぎなど、春の野菜をたっぷり使用したみそ汁です。

主食 ピースごはん

春が旬のグリーンピースを炊き込みました。

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】南庄保育所

魚の新緑揚げ

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
白身魚切り身	80g×2切(大人用)	
(メルルーサなど)	40g×1切(幼児用)	
食塩	1.5g	小さじ1/4
白ワイン	5g	小さじ1
パセリ	5g	約1枝
小麦粉	30g	約1/3カップ
鶏卵	45g	
水	25g	
揚げ油		

■ 下処理

食品名	手順
白身魚切り身	食塩、白ワインをふる
鶏卵	割りほぐす
パセリ	茎を除き、みじん切りにする

■ つくり方

1. 小麦粉、鶏卵、水、パセリをさっくり混ぜて衣をつける
2. メルルーサに 1 の衣をつけて、中温(170℃程度)の植物油で揚げる



調理のコツ・ポイント

衣(卵、小麦、水、パセリ)は混ぜすぎず、少し粉っぽさが残るぐらいにすると、からっと仕上がります。水はつめたく冷やしたものを使うことも、からっと仕上げるポイントです。

高温で揚げるとパセリの色が悪くなってしまいますので、中温(170℃)で揚げましょう。(中温の目安は、菜箸を入れてみて、やや大きめの泡が上がってくる状態です。)