

保育所 きゅうしょく

第110号(令和3年7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6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 かみかみバーグ

「歯と口の健康週間」(6月4日～6月10日)に合わせて、よく噛むことを意識したメニューを取り入れました。

子ども達の大好きなハンバーグにひじきを加えて、噛み応えのある一品に仕上げました。生地にあらかじめ味をつけており、噛めば噛むほど味わいのあるハンバーグになるよう工夫しています。

副菜 切干しだいこんのみそ汁

切干しだいこんの入ったみそ汁です。よく噛んで食べる汁物となっています。

主食 麦ごはん

【写真・コメント提供】田隈保育所

かみかみバーグ

■ 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	100g	
豚ひき肉	125g	
たまねぎ	110g	小さじ1/3強
植物油	1.5g	
ほしひじき	3g	
ホールコーン(缶)	50g	
こいくちしょうゆ	6g	小さじ1
パン粉	15g	
食塩	1g	小さじ1/6
植物油	1.5g	小さじ1/3強

■ 下処理

食品名	手順
たまねぎ	みじん切り
ほしひじき	水で戻し、細かく切る
ホールコーン缶	汁をきる

■ つくり方

1. 植物油でたまねぎを炒め、冷ます
2. ボウルに、ひき肉、1のたまねぎ、ほしひじき、ホールコーン、こいくちしょうゆ、パン粉、食塩をあわせて、よく混ぜる。
3. 2の生地を、空気を抜きながら丸型または小判型に整え、植物油を熱したフライパンまたはオーブンで焼く。

調理のコツ・ポイント

水で戻したひじきは、できるだけ細かく切りましょう。
生地がまとまりやすくなり、見た目もよくなります。

