

保育所 きゅうしょく

第111号(令和3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！
令和3年7月のおすすめ献立はこちら！



小松菜のオイスターソース炒め

小松菜、にんじん、コーンを使い、見た目もカラフルに仕上げた炒め物です。鉄分やカルシウムが多く含まれる小松菜をたっぷり使います。

フイヤベース

フイヤベースとは魚や貝を香味野菜で煮込むフランスの寄せ鍋料理です。保育所給食では、じゃがいもやトマトなどの野菜と一緒に、白身魚を煮込みました。

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

小松菜のオイスターソース炒め

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
牛肉	75g	
小松菜	275g	
にんじん	40g	
ホールコーン(缶)	40g	
植物油	10g	大さじ1弱
オイスターソース	5g	小さじ1
清酒	5g	小さじ1
砂糖	1g	小さじ1/3
こいくちしょうゆ	2.5g	小さじ1/2弱

■ 下処理

食品名	手順
小松菜	(茹でて水にさらし)葉と茎を分けて1cm長さに切る。 ※下茹でせずにそのまま使用してもよい。
にんじん	皮をむき、せん切り
ホールコーン缶	汁をきる

■ つくり方

1. 植物油で牛肉、にんじん、小松菜の茎を炒める。
2. 小松菜の葉、コーンを加え、あわせた調味料を加えて調味する。

調理のコツ・ポイント

下茹でした小松菜を使用する場合、短時間でさっとゆであげて水にさらすと色よく仕上がります。そのまま炒めると、小松菜のシャキシャキ感が残る仕上がりになります。

