

# 保育所 きゅうしょく

第116号(令和4年1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12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

## れんこんの甘辛炒め

れんこんを甘辛く炒めました。シャキシャキとした歯ごたえで、よく噛んで食べるメニューです。

## 魚のケチャマヨソース焼き

ケチャップとマヨネーズを合わせたソースを魚にかけて焼きました。魚が苦手な子も食が進みます。コーンやピーマンを入れて色合いよく仕上げています。

麦ごはん

みそ汁(豆腐・たまねぎ)

【写真・コメント提供】南庄保育所

## 魚のケチャマヨソース焼き

### ■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
魚の切り身 (白身魚、鮭など)	幼児用 40g/切×1切 大人用 80g/切×2切	
食塩	少々	
たまねぎ	25g	
ピーマン	20g	
コーン缶詰(ホール)	20g	
マヨネーズ	20g	大さじ1と2/3
トマトケチャップ	20g	大さじ1と1/3
粉チーズ	5g	大さじ1弱



### ■ 下処理

食品名	手順
魚の切り身	食塩をふる。
たまねぎ	みじん切り。
ピーマン	みじん切り。
コーン缶詰(ホール)	汁をきる。

### ■ つくり方

1. 魚の切り身をオーブンで素焼きする。
2. たまねぎをから炒りする。
3. マヨネーズ、トマトケチャップ、粉チーズを合わせ、  
2. とピーマン、コーンを混ぜてソースを作る。
4. 1. の魚の上に、3. のソースをのせてオーブンで焼く。  
(180~200℃のオーブンで、15~20分)

### 調理のコツ・ポイント

たまねぎをから炒りすることで、たまねぎから甘みがでて美味しいソースになります。  
魚をあらかじめ素焼きして中心まで火を通しておくことで、ソースが焦げることなく仕上がります。  
(オーブンの温度は、適宜加減してください。)