

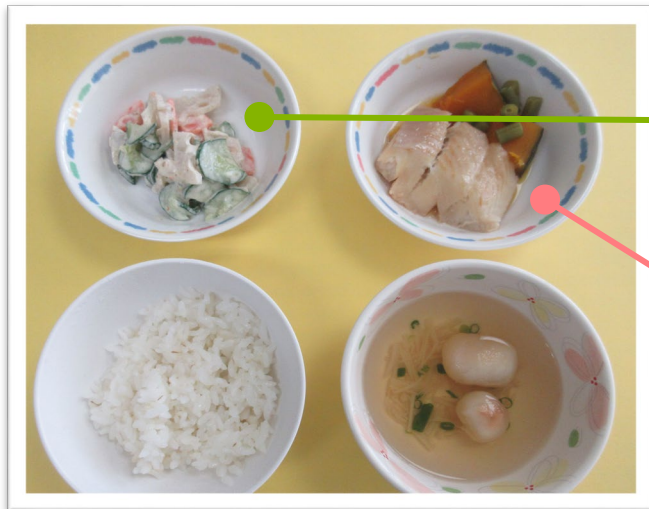
保育所 きゅうしょく

第117号(令和4年2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4年1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

れんこんのサラダ

れんこんなどの野菜を、みそとすりごまを合わせたマヨネーズで和え、子どもにも食べやすい甘めの味付けに仕上げました。よく噛んで食べることを意識した献立です。

煮魚・かぼちゃといんげんの煮付け

煮魚にかぼちゃといんげんの煮付けを添えました。噛み応えのあるサラダとの組み合わせでメリハリをつけています。

麦ごはん

清汁(白玉ふ・えのきたけ)

【写真・コメント提供】田隈保育所

れんこんのサラダ

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
れんこん	175g	
きゅうり	110g	
食塩	1g	
にんじん	55g	
砂糖	5g	大さじ1/2弱
米みそ	10g	大さじ1/2強
マヨネーズ	40g	大さじ3と1/3
すりごま	5g	大さじ1/2弱



■ 下処理

食品名	手順
れんこん	薄めのいちょう切りにして、ゆでる。
きゅうり	半月切りにして軽く塩をふり、水気をしぼる。
にんじん	いちょう切りにして、ゆでる。

■ つくり方

- 加熱した野菜類は十分に冷ます。
- 砂糖、米みそ、マヨネーズ、すりごまを合わせ、ドレッシングを作る。
- れんこん、きゅうり、にんじんを2. のドレッシングで和える。

調理のコツ・ポイント

れんこんは薄く切り、茹ですぎないようにすると、れんこん特有のシャキシャキとした食感が残ります。保育所では、れんこんのほかに、きゅうりとにんじんを入れて彩りよく仕上げました。