

保育所 きゅうしょく

第118号(令和4年3月発行)

発行元: 福岡市子ども未来局
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2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

魚のごまみそ焼き、トマト

みそやすりごまを合わせた漬け汁に、魚を漬け込んで焼きました。

五目きんぴら

ごぼうやにんじんなどの根菜類が定番のきんぴらに、高野豆腐や切干しだいこんを加えました。子ども達が苦手な食材も、甘辛く炒めたきんぴらの味付けで、食べやすい一品に仕上がります。

麦ごはん

清汁(白玉ふ・生しいたけ)

【写真・コメント提供】那珂保育所

五目きんぴら

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

| 食品名 | 使用量 | 目安 |
|----------|-------|---------|
| 豚肉 | 80g | |
| 高野豆腐 | 10g | |
| にんじん | 50g | |
| ごぼう | 30g | |
| 切干しだいこん | 15g | |
| すじなしいんげん | 12.5g | |
| 植物油 | 5g | 小さじ1強 |
| 砂糖 | 4.5g | 大さじ1/2 |
| こいくちしょうゆ | 11g | 大さじ2/3弱 |
| 煮干しだし | 150g | |
| 煮干し | 5g | |

■ 下処理

| 食品名 | 手順 |
|------------|-------------------------------------|
| 高野豆腐 | もどした後、手の平で軽く押さえて水気を絞り、短冊切りにする。 |
| にんじん | 線切りにする。 |
| ごぼう | たて半分に切り、斜め薄切りにする。 |
| 切干しだいこん | もどした後もみ洗いして、1cm長さに切る。 |
| すじなしいんげん | 1cm長さに切り、ゆでる。 |
| 煮干し(煮干しだし) | さっと水洗いしてゴミを取り、水に浸す。火にかけ沸騰後、5分ほど煮だす。 |

■ つくり方

1. 植物油で豚肉を炒め、にんじん、ごぼうを入れて炒め合わせる。
2. だし汁、高野豆腐、切干しだいこん、砂糖、こいくちしょうゆの順に加えて、弱火から中火で煮込む。
3. すじなしいんげんを入れて、ひと煮立ちさせる。



調理のコツ・ポイント

魚の風味が残る煮干しだしで作るのがポイントです。よく噛んで食べて、様々な食材の旨味を味わってください。