

# 保育所 きゅうしょく

第120号(令和4年5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4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 麻婆豆腐

発酵食品の「赤みそ」を使用し、子どもが食べやすいように整えた麻婆豆腐です。  
材料も揃えやすく、時短献立なので、お昼ご飯や夕ご飯におすすめです。  
保育園のどの年齢にも大人気な献立です。

## 副菜 チンゲン菜のスープ

チンゲン菜は一年中手に入れやすい野菜ですが、旬は「春」と「秋」です。

## 主食 麦ごはん

【写真・コメント提供】香椎保育所

## 麻婆豆腐

### ■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
豚ひき肉	75g	
木綿豆腐	400g	
にんじん	55g	
青ねぎ	30g	
植物油	5g	小さじ1強
ごま油	5g	小さじ1強
にんにく	2.5g	
しょうが	2.5g	
水	200g	
赤だしみそ	15g	大さじ1弱
砂糖	7.5g	小さじ2強
清酒	10g	小さじ2
こいくちしょうゆ	5g	小さじ1弱
中華スープの素	2.5g	
片栗粉	1.5g	

### ■ 下処理

食品名	手順
木綿豆腐	1.5cm位の角切り
にんじん にんにく しょうが	みじん切り
青ねぎ	小口切り
片栗粉	少量の水で溶く

### ■ つくり方

1. 植物油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加え、にんじんを加えてさらに炒める。
2. 水、赤だしみそ、砂糖、清酒、こいくちしょうゆ、中華スープの素を加えて調味し、にんじんがやわらかくなったら、木綿豆腐を加え、弱火で煮込む。
3. 青ねぎを加え、片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れ、香りをつける。

### 調理のコツ・ポイント

豚ミンチははじめにしっかりとぽろぽろになるまで炒めましょう。  
木綿豆腐を入れたあとは、崩れやすいのであまりかき混ぜないようにしましょう。  
水溶き片栗粉は、野菜や豆腐から汁気が出るので加減しながらお好みで加えましょう。

