

# 保育所 きゅうしょく

第122号(令和4年7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6月のおすすめ献立はこちら！



**主菜** 魚の塩焼き / サラダ菜

**副菜** はるさめのそぼろ煮

ひき肉とはるさめをにんじんやキャベツ、玉ねぎなどの野菜と炒め、甘めの味付けで煮た献立です。子どもたちにも好評で、たくさんの野菜を食べることができ、ごはんがすすむ一品です。

**副菜** わかめとえのきの清汁

**主食** 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】馬出保育所

## はるさめのそぼろ煮

### ■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
牛ひき肉	60g	
はるさめ	35g	
たまねぎ	150g	
キャベツ	100g	
にんじん	75g	
青ねぎ	25g	
しょうが	5g	
植物油	9g	小さじ2弱
砂糖	8g	小さじ3弱
食塩	1g	ひとつまみ
清酒	5g	小さじ1
こいくちしょうゆ	13.5g	小さじ2強

### ■ 下処理

食品名	手順
はるさめ	茹でて、3~4cmに切る
たまねぎ キャベツ にんじん	線切り
青ねぎ	3cm位に切る
しょうが	すりおろして、しぼる

### ■ つくり方

1. 植物油で、牛ひき肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
2. 1にキャベツを加え砂糖、食塩、清酒、しょうが汁、こいくちしょうゆを加え、調味する。
3. 青ねぎ、茹でたはるさめを加え、煮る。

### 調理のコツ・ポイント

子どもには、はるさめを短く切って提供しています。

野菜をしっかり炒めることで甘みも出て、野菜嫌いな子どもたちにとっても食べやすくなります。

ひき肉は牛肉でも豚肉でも大丈夫です。

