

保育所 きゅうしょく

第123号(令和4年8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7月のおすすめ献立はこちら！



主菜 魚のチーズピカタ

魚にチーズと卵をからめることでボリュームがでて、香ばしく焼けたチーズが食欲をそそります。魚の苦手な子にも人気です。

副菜 おくらのスープ

オクラは緑黄色野菜のひとつで、旬は7～8月です。

主食 ロールパン

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】南庄保育所

魚のチーズピカタ

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
白身魚(切り身)	200g	大人 75g 幼児 50g
食塩	1g	ひとつまみ
白ワイン	5.0g	小さじ1
鶏卵	65g	1個
粉チーズ	13g	大さじ2
小麦粉(薄力粉)	25g	
植物油	15g	

■ 下処理

食品名	手順
魚	流水で洗い、食塩、ワインをふる
鶏卵	割りほぐす

■ つくり方

1. 鶏卵と粉チーズを混ぜ合わせる。
2. 魚に小麦粉をまぶし、混ぜ合わせた鶏卵と粉チーズにくぐらせ、オーブンに植物油を引き、焼く。

※ 焦げやすいので、中火～弱火で焼く。

調理のコツ・ポイント

焼く際は、衣が焦げやすいので注意しましょう。
白身魚の代わりに、青魚や鶏肉を使ってもおいしくできます。

