

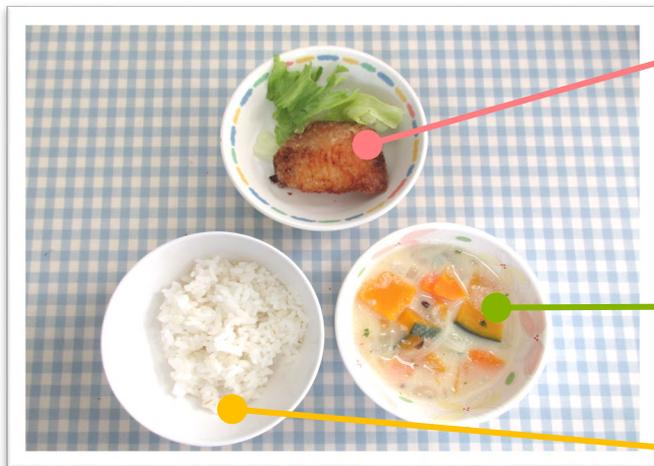
# 保育所 きゅうしょく

第124号 (2022年9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！2022年8月のおすすめ献立はこちら！



## 主菜 魚の竜田揚げ

生姜がきいた下味をつけてさくっと揚げた竜田揚げは香りや食感がよく食欲が増します。

## 副菜 かぼちゃの豆乳みそスープ

夏によく採れるかぼちゃを使った、さっぱりしたスープです。  
暑い時期、なかなか食がすすまない時にぴったりの献立です。子どもたちにも人気のメニューです。

## 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】田隈保育所

## かぼちゃの豆乳みそスープ

### ■ 材料 ※3名分

食品名	使用量	目安	
かぼちゃ	120g	小さじ1強	
たまねぎ	90g		
にんじん	45g		
しめじ	24g		
パセリ	1.8g		
植物油	4.5g		
煮干しだし	360g		
豆乳	90g		
米みそ	15g		大さじ1弱
食塩	0.6g		ひとつまみ

### ■ 下処理

食品名	手順
煮干しだし	①煮干しをさっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸しておく。 ②火にかけて沸騰後5分ほど煮だす。
かぼちゃ	一口大に切る。
たまねぎ	薄切り
にんじん	いちょう切り
しめじ	石づきをとり、小房に分ける。
パセリ	みじん切り

### ■ つくり方

1. 植物油でたまねぎ、にんじんを炒める。
2. だし汁、しめじ、かぼちゃを加え煮込む。
3. 豆乳を加え、米みそ、食塩で調味する。
4. パセリを入れ、火を通す。

### 調理員からひとこと☆

かぼちゃは煮崩れしやすいので、長く煮ないようにしましょう。

