

保育所 きゅうしょく

第127号(令和4年11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11月のおすすめ献立はこちら！



主菜 がめ煮

保育所のがめ煮は、子どもが食べやすい大きさに切った大根や人参、れんこん、里芋などの根菜類がとても豊富で、不足しがちな野菜をたくさん取れます。子どもたちも大好きなメニューでおかわりまでよく食べてくれます。

副菜 清汁（かまぼこ）

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】香椎保育所

がめ煮

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
鶏肉	75g	
厚揚げ	90g	
さといも	160g	
こんにゃく	45g	
にんじん	75g	
だいこん	75g	
れんこん	75g	
さやいんげん	25g	
乾しいたけ	5g	
乾しいたけの戻し汁	適量	
煮干しだし	135g	
植物油	9g	大さじ1弱
砂糖	9g	大さじ1
本みりん	4.5g	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	16g	大さじ1弱

■ 下処理

食品名	手順
鶏肉	一口大に切る
厚揚げ	熱湯に通して油抜きし、角切り
さといも	2cmくらいの角切りにし、茹でる
こんにゃく	薄いたんざく切りにし、茹でる
にんじん・だいこん	1.5cmくらいの角切り
れんこん	1.5cmくらいの乱切りにし、茹でる
さやいんげん	1cmくらいに切り、茹でる
乾しいたけ	もどして石づきをとり、角切り

■ つくり方

1. 植物油で鶏肉、こんにゃく、にんじん、だいこん、れんこん、しいたけを炒め、だし汁を加え煮る。
2. さといも、厚揚げを加え、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆで調味し、煮込む。
3. 最後にさやいんげんを入れて、火を通す。

調理のコツ・ポイント



具材の種類が多いので皮をむいたり、下茹でしたりと大変ですが、あとは炒めて煮るだけ！はじめに鶏肉としいたけをよく炒め、煮干しをきかせた“だし”をいれることで美味しく仕上がります。さといもを最初から入れて炒めると、煮崩れるので注意してください。