



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！2022年12月のおすすめ献立はこちら！



副菜 かぶのサラダ

冬が旬の献立を使った献立です。
食べてみると美味しかった、という子が多かったです。

主菜 カリフラワーのシチュー

主食 黒糖パン

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】
千代保育所

かぶのサラダ

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
ロースハム	40g	4枚
かぶ	250g	小サイズ1玉
食塩(塩もみ用)	1g	ひとつまみ
パセリ	1.5g	
植物油	9g	小さじ2弱
食酢	5g	小さじ1
砂糖	1g	小さじ1/3
食塩	0.5g	

■ 下処理

食品名	手順
ロースハム	短冊切りし、茹でる
かぶ	皮をむき、短冊切りにし、軽く塩をしてしぼる
パセリ	みじん切り

■ つくり方

- (1) 加熱した食材は、十分冷ます。
- (2) 食酢、砂糖、植物油、食塩を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- (3) ロースハム、かぶ、パセリを(2)で和える。

調理のコツ・ポイント

献立ではかぶに塩を振って水気をしぼって柔らかくしていますが、茹でると味と食感が柔らかくなり食べやすくなります。

