

# 保育所 きゅうしょく

第129号(令和5年1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5年1月のおすすめ献立はこちら！



## 主菜 魚の香味焼き

魚の切り身をごま油、青ねぎの風味の甘辛いタレに漬けて焼いた献立です。  
魚は白身魚のほか、サバなどの青魚でも美味しいです。

## 副菜 ほうれんそうと卵の炒め物

ほうれんそうは、秋から冬が旬です。

## 主食 麦ごはん

## 汁物 みそ汁(だいこん)

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

## 魚の香味焼き

### ■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
魚(切り身)	200g	大人 75g 幼児 50g
青ねぎ	12g	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
砂糖	8g	大さじ1弱
本みりん	12g	小さじ2
清酒	4g	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	12g	小さじ2
ごま油	8g	小さじ2

### ■ 下処理

食品名	手順
魚	流水で洗う
青ねぎ	小口切り
しょうが	すりおろして、しぼる
にんにく	すりおろす
つけ汁	しょうが汁、にんにく、青ねぎ、砂糖、本みりん、清酒、こいくちしょうゆ、ごま油を合わせる。

### ■ つくり方

1. 魚をつけ汁に漬けて焼く。
2. オーブンで魚を焼く。

### 調理のコツ・ポイント

砂糖やみりんが入っていて焦げやすいので、火加減に注意して中まで火が通るように焼きましょう。  
フライパンや、グリルでも美味しく焼けます。

