

保育所 きゅうしょく

第130号(令和5年3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2月のおすすめ献立はこちら！



おやつ 小松菜とブルーンのマフィン

小松菜とブルーンは鉄分が豊富な食材です。ホットケーキミックスを使用するので手軽に作れます。野菜が苦手な子どもマフィンにすることで、よく食べてくれます。

のみもの スキムミルク

※おやつとともに、水分やカルシウム補給のため、スキムミルクや牛乳・豆乳・飲むヨーグルトなどを提供しています。

写真は「3歳未満児のおやつ」です

【写真・コメント提供】南庄保育所

小松菜とブルーンのマフィン

■ 材料

8個分

食品名	使用量	目安
ホットケーキミックス	150g	1袋
干しプルーン(種なし)	40g	
豆乳	150g	
小松菜	100g	
砂糖	16g	大さじ2弱

■ 下処理

食品名	手順
ホットケーキミックス	ふるう
干しプルーン	熱湯に通し、粗みじんにする
小松菜	茹でてしぼり、みじん切りにする

■ つくり方

- (1) ホットケーキミックスに、豆乳、砂糖を混ぜ加える。
- (2) 小松菜、プルーンを加え、混ぜる。
- (3) (2)を、アルミカップに入れ、180℃のオーブンで15～18分焼く。

調理のコツ・ポイント

ホットケーキミックスの混ぜすぎはマフィンが膨らみにくくなるので注意が必要です。
竹串や爪楊枝をさして、生地がつかなければ焼き上がりです。

