

保育所 きゅうしょく

第115号(令和3年12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3年11月のおすすめ献立はこちら！



ほうれん草とツナの和え物

ほうれん草をツナで和えるため、子どもにも食べやすい献立です。かつおだしを使うことで、まろやかな味に仕上がります。

豚肉とだいこんの煮物

豚肉の旨味がだいこんによく染み込んだ煮物です。しょうゆや砂糖などでシンプルに味付けをしました。

麦ごはん

みそ汁(豆腐・わかめ)

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

ほうれん草とツナの和え物

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
ほうれん草	200g	
にんじん	50g	
まぐろ油漬け缶詰 (ツナ缶詰)	50g	
〔かつおだし〕	10g	
〔かつお節〕	0.5g	
砂糖	2.5g	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	5g	小さじ1弱

■ 下処理

食品名	手順
ほうれん草	ゆでで水にさらす。水気をしぼり、約2cm長さに切る
にんじん	皮をむいて線切りし、ゆでる
まぐろ油漬け缶詰	油を切り、ほぐす
かつおだし	沸騰した湯を弱火にし、かつお節を入れる。かつお節が沈んだら、湯から取り出す。

■ つくり方

- ゆでたほうれん草、にんじんは十分に冷まし、水気をよく切っておく。
- かつおだし、砂糖、こいくちしょうゆを合わせる。
- ほうれん草、にんじん、まぐろ油漬けを2.で和える。



調理のコツ・ポイント

ほうれん草やにんじんはゆですぎると食感が悪くなります。ゆですぎないようにしましょう。また、水っぽくならないように、ほうれん草は水気をよく絞りましょう。