

保育所 きゅうしょく

第144号(令和6年5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6年4月のおすすめ献立はこちら！

子どもは一度にたくさんの量を食べることができないため、1日3回の食事の他におやつで足りない栄養素や水分を補給することが必要です。
子どもにとっておやつは楽しみであるとともに、食事の一部であり、おやつ＝お菓子だけではありません。保育所では甘いお菓子だけでなく、ごはんや季節の果物も取り入れています。
一日に必要な栄養素の10～15%を目安にしています。



写真は「3歳未満児のおやつ」です

おやつ ジャコと菜っ葉の混ぜご飯

おにぎりにすると食べやすいです。

※窒息防止のためお茶や牛乳などの水分をとりながら、詰め込まずに食べましょう。

※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・コメント提供】南庄保育所

ジャコと菜っ葉の混ぜご飯

■ 材料

5人分

食品名	使用量	目安
精白米	150g	1合
麦	15g	
しらす干し	10g	カップ1/6
小松菜	25g	
にんじん	15g	
ごま油	3.5g	
食塩	0.8g	少々
こいくちしょうゆ	4g	
白ごま(いり)	7.5g	
かつお節	1g	

■ 下処理

食品名	手順
精白米	洗い、水に浸す
麦	
しらす干し	ごみをとって熱湯に通す
小松菜	みじん切り
にんじん	

■ つくり方

- (1) 精白米、麦を炊く。
- (2) ごま油で、しらす干しをパリパリになるまで炒め、小松菜、にんじんを加えさらに炒め、食塩、こいくちしょうゆで調味する。
- (3) ごはんと(2)、白ごま、かつお節をさっくり混ぜ合わせる。

調理のコツ・ポイント

じゃこをごま油でしっかり炒めることで風味が増します。

