

保育所 きゅうしょく

第146号(令和6年7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6月のおすすめ献立はこちら！



主菜 かみかみバーグ/にんじんの甘煮

ひじきやコーンの食感が楽しいハンバーグです。ハンバーグに味がついているので、噛めば噛むほど味を感じられます。コーンが入っているのが見た目で見えるので、子どもも喜びます。

副菜 五目みそ汁

主食 麦ごはん

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】那珂保育所

かみかみバーグ

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
植物油	1.5g	
たまねぎ	110g	
牛ひき肉	100g	
豚ひき肉	125g	
干しひじき	3g	
ホールコーン(缶詰)	50g	
こいくちしょうゆ	6g	小さじ1
パン粉	15.0g	大さじ5
食塩	1g	
植物油	2.5g	

■ 下処理

食品名	手順
たまねぎ	みじん切り
干しひじき	水でもどし、細かく切る
ホールコーン(缶詰)	汁をきる

■ つくり方

- ① 植物油でたまねぎを炒め、冷ます。
- ② ひき肉に①、しょうゆ、パン粉、食塩をよく混ぜ合わせひじき、コーンを入れさらに混ぜ合わせる。
- ③ ②を空気を抜きながら、丸型または小判型につくりフライパンまたはオーブンに植物油をひき、焼く。

調理のコツ・ポイント

タネをよく練ったあと、コーンやひじきをいれるとよく混ぜられます。
今回はにんじんの甘煮を添えています、トマトなどを添えても色味が良いです。

