

保育所 きゅうしょく

第147号(令和6年8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7月のおすすめ献立はこちら！



副菜 かぼちゃとツナのサラダ

こどもたちに人気のツナとマヨネーズで和えると、かぼちゃやたまねぎがほんのり甘い美味しいサラダに変身します。
手軽にそろう食材で簡単に作ることができて、喜ばれる一品になるとと思います。

主菜 肉団子と野菜のスープ

主食 食パン

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】姪浜保育所

かぼちゃとツナのサラダ

■ 材 料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
ツナ(缶詰)	50g	
かぼちゃ	300g	
たまねぎ	50g	
パセリ	5g	大さじ1強
マヨネーズ	35g	大さじ3弱

■ 下 処 理

食品名	手順
ツナ(缶詰)	油をきり、ほぐす
かぼちゃ	一口大に切り、茹でる
たまねぎ	薄切りにし、茹でて、しぼる
パセリ	みじん切り

■ つくり方

- (1) 加熱した食材は十分冷ます。
- (2) ツナ、かぼちゃ、たまねぎ、パセリを、マヨネーズで和える。

調理のコツ・ポイント

かぼちゃの皮を残さずにむくと、きれいな黄色のサラダに出来上がります。
かぼちゃは茹でて混ぜるとすぐに形がなくなるので、形を残したいときは茹ですぎないように時間を調整するとコロコロとした感じに仕上がります。

