

保育所 きゅうしょく

第149号(令和6年10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9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 いもといりこの甘露煮

秋が旬のさつまいもを使用したおやつです。
いりこが入っているので、しっかり噛んで歯や顎を強くしましょう。
おかわりする子が多い人気のメニューです。
※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】千代保育所

いもといりこの甘露煮

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
さつまいも	330g	小さめのもの
煮干し	25g	
植物油	適量	大さじ2弱
砂糖	5g	
清酒	2g	
本みりん	10g	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	5g	
水	7.5g	小さじ1と1/2

■ 下処理

食品名	手順
さつまいも	皮をむき、ひょうし木切りにする。 水にさらし、アクをとる。
煮干し	よごれをとる。

■ つくり方

- (1) さつまいもは、水気を切り、植物油で揚げる。
- (2) 煮干しもさっと揚げる。
- (3) 砂糖、清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、水を加え、ひと煮立ちさせ、揚げたさつまいもと煮干しを加え、混ぜる。

調理のコツ・ポイント

さつまいもは崩れやすいので油でしっかり揚げましょう。
いりこは焦げやすいので、気を付けながら炒るか、オーブンで焼きます。
たれは全体にからむよう手早く混ぜるのがポイントです。

