

保育所 きゅうしょく

第150号(令和6年11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10月のおすすめ献立はこちら！



主菜 厚揚げとツナのカレー炒め煮

厚揚げとツナを使ったカレー風味の炒め煮です。子どもたちが大好きな味のメニューです。
厚揚げとツナを使用しているため、卵のアレルギーや肉が食べられない子どもたちも食べられます。

副菜 豚汁

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】馬出保育所

厚揚げとツナのカレー炒め煮

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
たまねぎ	100g	小さじ1強
にんじん	55g	
生しいたけ	65g	
植物油	5g	
ツナ缶	100g	
カレー粉	1g	小さじ1/2
厚揚げ	225g	大さじ5
ホールコーン(缶詰)	30g	
鶏がらスープの素	1g	
水	75g	
こいくちしょうゆ	7.5g	
さやいんげん	45g	小さじ1強

※水の量やカレー粉の量は様子を見ながら調整する。
※写真はさやいんげんをグリンピースに変更しています。

■ 下処理

食品名	手順
たまねぎ	薄切り
にんじん	いちょう切り
生しいたけ	石づきをとり、薄切り
ツナ缶	油をきり、ほぐす
厚揚げ	熱湯に通して油抜きし、一口大に切る
ホールコーン(缶詰)	汁をきる
さやいんげん	1cmくらいの長さに切り、茹でる

■ つくり方

- ① 植物油でたまねぎ、にんじん、生しいたけを炒める。
- ② ツナ、カレー粉を加え、炒める。
- ③ 厚揚げ、コーンを入れて炒め、鶏がらスープの素、水、こいくちしょうゆを加え煮る。
- ④ 汁気がなくなったら、さやいんげんを入れて、火を通す。

調理のコツ・ポイント

時期によってはにんじんやたまねぎが固いのでよく煮ましょう。
焦げ付きやすいのでこまめに混ぜることがポイントです。

