

保育所 きゅうしょく

第151号(令和6年12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11月のおすすめ献立はこちら！



主菜 魚のもみじ焼き（マヨネーズ入り）

にんじんのオレンジ色とピーマンの緑色の組み合わせで、彩りがきれいな一品です。
白身魚とマヨネーズで食べ応えがあるおかずになります。

副菜 けんちん汁

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】南庄保育所

魚のもみじ焼き（マヨネーズ入り）

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
白身魚	200g	40g 5切
にんじん	80g	
ピーマン	35g	
植物油	2.5g	
A	酒	小さじ2
	米みそ	小さじ1弱
	マヨネーズ	

■ 下処理

食品名	手順
にんじん ピーマン	みじん切り

■ つくり方

- ① 白身魚をオーブンで素焼きする。
- ② にんじん、ピーマンを油で炒める。
- ③ Aと②を混ぜ合わせ、①の上にのせオーブンで焼く。

調理のコツ・ポイント

魚は素焼きをすると臭みが取れます。
アルミカップに入れて焼くことでマヨネーズが流れることなく、きれいに仕上がります。

