

保育所 きゅうしょく

第152号(令和7年1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12月のおすすめ献立はこちら！



副菜 きゅうりとだいこんのカレーマリネ

子どもに人気のカレー味です。
今回は、きゅうりとだいこんで作っていますが、だいこんの代わりにかぶを入れても美味しいですよ。

主菜 かぼちゃシチュー

主食 パン

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】田隈保育所

きゅうりとだいこんのカレーマリネ

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
きゅうり	100g	中サイズ1本
食塩(塩もみ用)		
だいこん	100g	
レモン汁	10g	
植物油	10g	大さじ1弱
A 砂糖	1.5g	小さじ1/2
食塩	1g	ひとつまみ
カレー粉	0.3g	

■ 下処理

食品名	手順
きゅうり	輪切りにし、塩を加えしぼる
だいこん	薄めのいちょう切りにし、茹でる

■ つくり方

- (1) 加熱した食材は十分冷ます。
- (2) Aの調味料を合わせる。
- (3) きゅうり、だいこんを(3)と和える。

調理のコツ・ポイント

Aの調味料は、白っぽくなるまでよくかき混ぜるとまろやかになります。

