

# 保育所 きゅうしょく

第153号(令和7年2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7年1月のおすすめ献立はこちら！



## 主菜 ひじき入りつくね焼き ゆでブロッコリー

豆腐がたっぷり入っているのでさっぱり食べられます。  
青のりの風味も食欲をそそります。

## 副菜 五目みそ汁

## 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】那珂保育所

## ひじき入りつくね焼き

### ■ 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 | チューブでも可 |
| にんじん  | 55g  |         |
| 植物油   | 2.5g |         |
| 鶏ひき肉  | 150g |         |
| しょうが  | 4g   | 大さじ1/2  |
| 木綿豆腐  | 100g |         |
| ほしひじき | 5g   |         |
| 米みそ   | 15g  |         |
| 青のり   | 1g   |         |
| 植物油   | 2.5g |         |

### ■ 下処理

| 食品名   | 手順          |
|-------|-------------|
| たまねぎ  | みじん切り       |
| にんじん  |             |
| しょうが  | すりおろす       |
| 木綿豆腐  | 水気を切ってつぶす   |
| ほしひじき | 水でもどし、みじん切り |

### ■ つくり方

- (1) 植物油でたまねぎ、にんじんを炒め、冷ます。
- (2) 鶏ひき肉に(1)、しょうが、木綿豆腐、ひじき、米みそ、青のりを加え、混ぜ合わせる。
- (3) 植物油をひき、天板に流しいれ、180℃のオーブンで15分焼く。もしくは、フライパンで中に火が通るまで焼く。

### 調理のコツ・ポイント

卵を使用しないので、豆腐の水切りをしっかりと、材料をよくこねることでまとまりやすくなります。  
ひじきは短めに切ると食べやすいです。

