

保育所 きゅうしょく

第155号(令和7年4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3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す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 にんじんカップケーキ

生のにんじんをすりおろして、生地に入れます。
にんじんのオレンジ色が鮮やかな、ふんわりとしたカップケーキです。レーズンの甘さがおいしさを引き立てます。

※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】香椎保育所

にんじんカップケーキ

■ 材料

5人分

食品名	使用量	目安
にんじん	75g	
鶏卵	35g	
バター	40g	
砂糖	35g	
小麦粉(薄力粉)	90g	
ベーキングパウダー	2.5g	
スキムミルク	12g	
水	18g	

■ 下処理

食品名	手順
にんじん	皮をむき、すりおろす
鶏卵	割りほぐす
バター	溶かす
小麦粉	合わせて、ふるう
ベーキングパウダー	
スキムミルク	ぬるま湯で溶く

■ つくり方

- (1) バターと砂糖をクリーム状になるまでよく練る。
- (2) (1)に鶏卵を加え、混ぜる。
- (3) すりおろしたにんじんを加え混ぜ、ふるった粉類、スキム液を加えて、さっくりと混ぜる。
- (4) アルミカップに入れ、180℃のオーブンで15～20分くらい焼く。

調理のコツ・ポイント

パウンドケーキ型等でまとめて作る場合は、中心まで火が通るのに時間がかかるので注意が必要です。

