

保育所 きゅうしょく

第156号(令和7年5月発行)

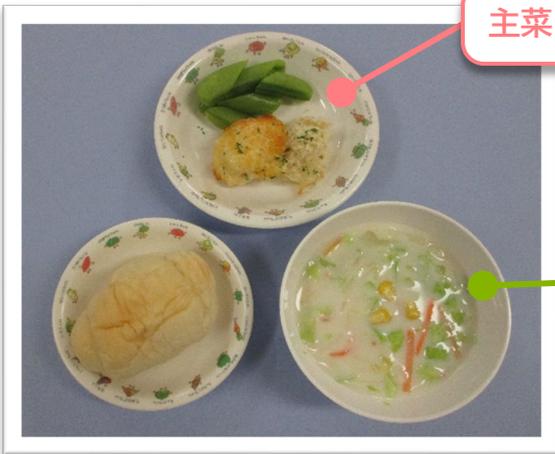
発行元: 福岡市こども未来局
子育て支援部
指導監査課給食指導係



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！令和7年4月のおすすめ献立はこちら！

主菜 魚のパン粉焼き/スナッフえんどう

主食 ロールパン



副菜 キャベツとコーンの豆乳スープ

旬の美味しい春キャベツを使った、栄養満点の豆乳スープです。
コーンもたくさん入って甘くて美味しく、子どもたちにも人気です。

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】千代保育所

キャベツとコーンの豆乳スープ

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
コーン、ホール(缶詰)	50g	
豆乳	275g	
キャベツ	115g	
たまねぎ	90g	
にんじん	55g	
パセリ	5g	
鶏がらスープ	450g	
食塩	2.5g	

■ 下処理

食品名	手順
キャベツ	千切り
たまねぎ	薄切り
にんじん	小さめのいちよう切り
パセリ	みじん切り

■ つくり方

- (1) 鶏がらスープに、たまねぎ、にんじんを入れ、煮る。
- (2) キャベツを加え、煮る。
- (3) コーンと豆乳を加え、食塩で調味しひと煮する。
- (4) パセリを入れ、火を通す。

調理のコツ・ポイント

豆乳は沸騰させると膜ができるので、温める程度に作るのがポイントです。

