

保育所 きゅうしょく

第157号(令和7年6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5月のおすすめ献立はこちら！



主菜 魚のトマトソース焼き

トマトが苦手な子もペロリと食べてしまう人気メニューです。トマトは缶詰を使用していますが、これからが旬の生のトマトでも美味しいですよ。

副菜 ポテトミルクスープ

主食 黒糖パン

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】馬出保育所

魚のトマトソース焼き

■ 材 料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
魚(切り身)	250g	チューブでも可
食塩	0.5g	
しょうが	4g	
たまねぎ	95g	小さじ1/2強
植物油	2.5g	
カットトマト(缶詰)	135g	
A こいくちしょうゆ	9g	小さじ1.5
砂糖	9g	大さじ1
ガーリックパウダー	0.05g	

■ 下 処 理

食品名	手順
しょうが	すりおろす
魚	食塩、しょうがと合わせる
たまねぎ	1cm位の角切り

■ つくり方

- (1) 魚をオーブンで素焼きする。
- (2) 植物油でたまねぎを炒め、Aを加え煮立たせ、ソースを作る。
- (3) 素焼きした魚に(2)のソースをかけ、さらにオーブンで焼く。

調理のコツ・ポイント

これからの高温・多湿の時期は食中毒の危険性が高くなります。
魚は中心までしっかりと火を通し、出来上がってからあまり時間を置かずに食べるようにしましょう。

