保育所きゅうしょく

第159号(令和7年8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7月のおすすめ献立はこちら！

副菜　**小松菜とひじきの和え物**

小松菜は福岡県でも多く栽培されている野菜で、比較的安価に手に入ります。
カルシウムや鉄分などの栄養が豊富で、アクも少なく使いやすいため、ぜひ食卓に取り入れていただきたいです。

主菜　**夏野菜のキーマカレー**

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】田隈保育所

小松菜とひじきの和え物

■ 材 料　※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名		使用量	目安
小松菜		130g	
コーン、ホール(缶詰)		35g	
にんじん		50g	
A	芽ひじき(乾)	5g	
	水	18g	
	本みりん	0.6g	
	こいくちしょうゆ	1g	
B	すりごま	5g	
	こいくちしょうゆ	5g	小さじ1弱
	ごま油	5g	小さじ1強

■ 下 処 理

食品名	手順
小松菜	1cm角に切り、茹でて絞る
にんじん	いちょう切りにし、茹でる
芽ひじき(乾)	水に戻し、よく洗う

■ つくり方

(1) ひじきはAの調味料で煮含め、汁をきる。
(2) 加熱した食品は、十分冷ます。
(3) (1)と小松菜、コーン、にんじんをBの調味料で和える。

調理のコツ・ポイント

ひじきに下味をつけること、すりごまの風味によって素材の味が引き立ちます。
下茹でした小松菜の水気をしっかり絞ることで、水っぽくならずにおいしく仕上がります。