

# 保育所 きゅうしょく

第163号(令和7年12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11月のおすすめ献立はこれら！

## 副菜 こまつなとハムの和え物



## 主菜 魚のもみじ焼き(マヨネーズ入り)

紅葉が綺麗なこの時期にピッタリのメニューです。細かく切ったピーマンとにんじんをマヨネーズで和えたソースがのっており、魚や野菜嫌いの子どもも食べやすいです。

## 副菜 清汁(えのきたけ・わかめ)

## 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】千代保育所

## 魚のもみじ焼き(マヨネーズ入り)

### ■ 材 料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
白身魚	200g	
にんじん	75g	
ピーマン	30g	
A 清酒	10g	小さじ2
米みそ	5g	小さじ1弱
マヨネーズ	50g	大さじ4強
植物油	2.5g	

### ■ 下処理

食品名	手順
にんじん・ピーマン	みじん切り

### ■ つくり方

- 白身魚をオーブンで素焼きする。
- にんじん、ピーマンを炒める。
- Aと(2)を混ぜ合わせ、(1)の上にのせ、オーブンで焼く。

### 調理のコツ・ポイント



隠し味としてソースの中に米みそを少し入れているため、甘みが加わりおいしいです。

魚を焼いた後にソースをかけてもう一度焼くことで、魚にも確実に火が通り、香ばしく仕上がります。