

# 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ちら！

**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、魚や野菜嫌いのこども  
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	小さじ2
	米みそ	小さじ1弱
	マヨネーズ	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

- (1) 白身魚をオーブンで素焼きする。
- (2) にんじん、ピーマンを炒める。
- (3) 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。

