

保育所 きゅうしょく

第164号(令和8年1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12月のおすすめ献立はこちら！

副菜 きゅうりとだいこんのカレーマリネ

主菜 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮

今が旬のブロッコリーをふんだんに使ったメニューです。野菜がたっぷり摂れて寒い冬にぴったりの一品です。心も体も温まりますよ！

主食 ぶどうパン

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

鶏肉とブロッコリーのクリーム煮

■ 材 料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
鶏肉	150g	
ブロッコリー	115g	
たまねぎ	165g	
にんじん	75g	
マッシュルーム(缶詰)	25g	
A マーガリン	25g	
小麦粉(薄力粉)	25g	
スキムミルク	50g	
生クリーム(植物性)	10g	
鶏がらスープ	500g	
植物油	5g	小さじ1強
食塩	2.0g	

■ 下 処 理

食品名	手順
ブロッコリー	小房に分けて茹でる
たまねぎ・にんじん	角切り
マッシュルーム(缶詰)	汁を切り、薄切り
スキムミルク	鶏がらスープ(100~150g)で溶く

■ つくり方

- (1) ホワイトソースを作る。
(マーガリンで小麦粉をよく炒め、スキム液を少しずつ入れ、のぼす)
- (2) 植物油で鶏肉、にんじん、たまねぎを炒め、食塩を振り、残りの鶏がらスープを加えて煮る。
- (3) (1)、マッシュルームを加え、弱火で煮込む。
- (4) ブロッコリー、生クリームを加え、火を通す。

調理のコツ・ポイント

ブロッコリーは加熱しすぎると色が悪くなるため、最後に加えましょう。
ホワイトソースは市販のルウに代えてもOKです。

