

保育所 きゅうしょく

第165号(令和8年2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8年1月のおすすめ献立はこちら！

こどもは一度にたくさんの量を食べることができないため、1日3回の食事では不足しがちな栄養素や水分をおやつ(間食)で補う必要があります。
こどもにとっておやつは楽しみであるとともに、食事の一部であり、おやつ=お菓子だけではありません。保育所では甘いお菓子だけでなく、ごはんや季節の果物も取り入れています。
一日に必要な栄養素の10~15%を目安にしています。



写真は「3歳未満児のおやつ」です

おやつ かやくごはん

にんじんやしいたけの他にごぼうや油揚げも入り、風味豊かでおいしい混ぜごはんです。おにぎりにすることでこどもも食べやすく、人気のメニューです。

※窒息防止のためお茶や牛乳などの水分をとりながら、詰め込まずに食べましょう。

※おやつとともに、水分やカルシウム補給のため、スキムミルクや牛乳・豆乳・飲むヨーグルトなどを提供しています。

【写真・コメント提供】南庄保育所

かやくごはん

■ 材料

5人分

食品名	使用量	目安
精白米	140g	
麦	14g	
油揚げ	5g	
にんじん	29g	
ごぼう	18g	
生しいたけ	16g	
水	190g	
清酒	9g	小さじ2弱
本みりん	4g	
こいくちしょうゆ	12.5g	小さじ2強

■ 下処理

食品名	手順
精白米・麦	洗い、水に浸す
油揚げ	熱湯に通し、油抜きし、線切り
にんじん	線切り
ごぼう	さかがきにし、水にさらす
生しいたけ	石づきを取り、薄切り

■ つくり方

- (1) 精白米と麦ににんじん、ごぼう、生しいたけ、油揚げ、水、調味料を入れて炊く。

調理のコツ・ポイント

油揚げ等の材料は小さく切ることでおにぎりにやすく、こどもも食べやすいです。
また、ごぼうはさかがきにすることで、やわらかく仕上がりと、香りも際立ちます。

