

# 保育所 きゅうしょく

第166号(令和8年3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2月のおすすめ献立はこちら！



## 主菜 厚揚げとキャベツの回鍋肉

たくさんの野菜や豚肉を摂取することのできる栄養たっぷりの献立です。赤みそと砂糖・しょうゆの味付けでこどもにも食べやすく人気です。

## 副菜 ほうれんそうのごま和え

## 副菜 清汁(生しいたけ・白玉ふ)

## 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

## 厚揚げとキャベツの回鍋肉

### ■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
豚肉	100g	
厚揚げ	250g	
キャベツ	85g	
たまねぎ	45g	
にんじん	75g	
ピーマン	22g	
植物油	5g	小さじ1強
A	赤だしみそ	9g 小さじ1と1/2
	砂糖	9g 大さじ1
	清酒	7.5g
	こいくちしょうゆ	5g 小さじ1弱
ごま油	3.5g	小さじ1弱

### ■ 下処理

食品名	手順
厚揚げ	熱湯を通して油抜きし、 2cm×2cmのさいの目切り
たまねぎ・ピーマン	角切り
キャベツ	2cmの角切り
にんじん	短冊切り

### ■ つくり方

- (1) 植物油を熱し、豚肉を炒める。
- (2) たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンを加えて炒め、厚揚げを加えてさらに炒める。
- (3) Aを加えて調味し、仕上げにごま油を入れ、香りをつける。

### 調理のコツ・ポイント

厚揚げは、味をしみこみやすくするために油抜きしてから調理をすると良いです。

赤みそは液体の調味料で溶いておくと混ぜやすいです。

春には、春キャベツや新たまねぎで作るとおいしいですよ。その場合は野菜から水分が出やすく、かさが減ったり、味が薄くなったりするため、調整してください。

