

保育所 きゅうしょく

第167号(令和8年4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3月のおすすめ献立はこちら！



主菜 ミートローフ/レタス

野菜がたくさん入っていますが、粗みじん切りにすることで野菜が苦手なお子さんも食べやすくなります。ハンバーグに似ており、保育所でも大好評です。

副菜 野菜スープ

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】那珂保育所

ミートローフ

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

| 食品名 | 可食量 | 目安 |
|----------|------|---------|
| 牛ひき肉 | 125g | |
| 豚ひき肉 | 150g | |
| 鶏卵 | 31g | |
| たまねぎ | 95g | |
| にんじん | 50g | |
| さやいんげん | 34g | |
| 植物油 | 2.5g | 小さじ1/2強 |
| スキムミルク | 6g | |
| パン粉 | 12g | |
| 清酒 | 3g | 小さじ1/2強 |
| 食塩 | 1.8g | |
| 植物油 | 2.5g | 小さじ1/2強 |
| ソース | | |
| 砂糖 | 2g | 小さじ1弱 |
| ウスターソース | 6g | 小さじ1 |
| トマトケチャップ | 12g | 小さじ2 |
| かたくり粉 | 0.5g | |
| 水 | 12g | |

■ 下処理

| 食品名 | 手順 |
|-----------|--------|
| 鶏卵 | 割りほぐす |
| たまねぎ・にんじん | 粗みじん切り |
| さやいんげん | 小口切り |

■ つくり方

- (1) 植物油でたまねぎ、にんじん、さやいんげんを炒め、冷ます。
- (2) ひき肉に(1)と鶏卵、スキムミルク、パン粉、清酒、食塩を加え、混ぜ合わせる。
- (3) (2)の形を整え、オーブンに植物油をひき、焼く。
- (4) 分量の水に砂糖、ウスターソース、トマトケチャップ、かたくり粉を入れ加熱し、ソースをつくる。
- (5) (3)のミートローフを切り、ソースをかける。

調理のコツ・ポイント

太い棒状に成型して焼き上げることで肉や野菜のうまみを閉じ込め、軟らかく仕上がるため小さいお子さんでも食べやすいです。食べる時は、切り分けて盛り付けます。

