



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！令和8年4月のおすすめ献立はこちら！



主菜 魚のごまみそ焼き/焼きかぼちゃ

汁物 中華スープ(鶏ひき肉)

煮干しだしを使用したあっさりした中華スープです。しょうがやごま油、干しいたけの香りが食欲をそそります。

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】姪浜保育所

中華スープ(鶏ひき肉)

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	可食量	目安
鶏ひき肉	100g	
にんじん	75g	
えのきたけ	45g	
しめじ	45g	
青ねぎ	17g	
乾しいたけ	3g	
ごま油	2.5g	
煮干しだし	750g	
みりん	5g	小さじ1弱
清酒	5g	小さじ1
こいくちしょうゆ	5g	小さじ1弱
食塩	2g	
しょうが	3g	
かたくり粉	7.5g	

■ 下処理

食品名	手順
にんじん	千切り
えのきたけ	石づきを取り、2cm位に切る
しめじ	石づきを取り、小房に分け、2cm位に切る
青ねぎ	小口切り
乾しいたけ	水洗いし、ゴミを取り除く もどして石づきを取り、千切り
しょうが	すりおろす
かたくり粉	少量の水で溶く

■ つくり方

- (1) ごま油で鶏ひき肉、にんじん、えのきたけ、しめじを炒める。
- (2) (1)にだし汁としいたけを加えて、煮る。
- (3) (2)にみりん、清酒、こいくちしょうゆ、食塩、しょうがを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- (4) 青ねぎを加え、火を通す。

調理のコツ・ポイント

干しいたけの戻し汁を使用すると、より一層しいたけの香りを楽しめます。

