

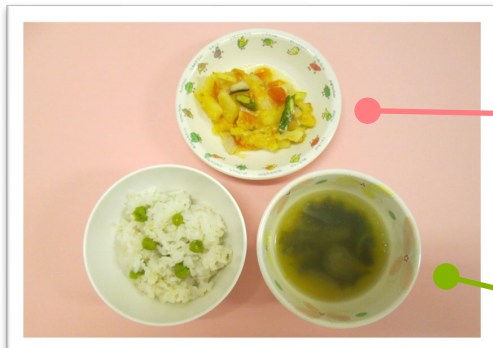
保育所 きゅうしょく

第169号(令和8年6月発行)

発行元: 福岡市子ども未来局
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5月のおすすめ献立はこちら！



主菜 いろいろ野菜と魚のオープン焼き

トマトやアスパラガス、エリンギなどを使った彩り豊かなメニューです。にんにくの香りが食欲をそそります。

汁物 わかめスープ(たまねぎ)

主食 ピースごはん

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】香椎保育所

いろいろ野菜と魚のオープン焼き

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	可食量	目安	
白身魚(切り身)	200g	小さじ1	
食塩	1g		
しょうが	0.5g		
にんにく	0.5g		
白ワイン	5g		
オリーブ油	5g		
じゃがいも	70g		
たまねぎ	75g		
トマト	60g		
エリンギ	38g		
アスパラガス	16g		
オリーブ油	4g		小さじ1
食塩	1g		
粉チーズ	5g		

■ 下処理

食品名	手順
白身魚	食塩をふる
しょうが・にんにく	すりおろす
じゃがいも	短冊切りにし、固めに茹でる
たまねぎ	薄切り
トマト	ざく切り
エリンギ	薄切り
アスパラガス	根元の皮の固い部分はピーラーでむき、ななめ薄切り

■ つくり方

- (1) しょうが、にんにく、白ワイン、オリーブ油を合わせ、白身魚を漬け込む。
- (2) オリーブ油でたまねぎ、エリンギ、アスパラガス、じゃがいもを炒め、食塩で調味する。
- (3) アルミカップに白身魚を入れ、オーブンで焼く。
- (4) (2)とトマトを混ぜ合わせ、(3)の上のにのせ、粉チーズをふり、さらに焼く。
(180～200℃で15～20分程度)

調理のコツ・ポイント

トマトやアスパラガスのきれいな色味が残るよう、さっと炒めましょう。

