

保育所 きゅうしょく

第170号(令和8年7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6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。



おやつ よくかむごはん

こどもたちが苦手としがちな切干大根やひじきも、細かく切ってお米と一緒に炊き込むことで、食べやすく仕上がります。今回は3時のおやつに登場しましたが、栄養満点なので朝ごはんや夕ごはんにもおすすめです。

※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。

写真は「3歳未満児のおやつ」です

【写真・コメント提供】千代保育所

よくかむごはん

■ 材料

5人分

食品名	可食量	目安
精白米	140g	
麦	14g	
鶏肉(小切り)	23g	
切干だいこん	5g	
にんじん	18g	
ごぼう	9g	
芽ひじき(乾)	2.5g	
水	194g	
清酒	9g	小さじ2弱
本みりん	4.5g	
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
切干だいこん	ぬるま湯で戻し、もみ洗いし、1～1.5cmの長さに切る
にんじん	千切り
ごぼう	さがきにし、水にさらす
芽ひじき(乾)	水で戻す

■ つくり方

- (1) 精白米と麦に鶏肉、切干だいこん、にんじん、ごぼう、ひじき、水、調味料を入れて炊く。

調理のコツ・ポイント

具材を細かく刻んでごはんと一緒に炊き込むと食べやすくなります。

