

保育所 きゅうしょく

第171号(令和8年8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7月のおすすめ献立はこちら！



主菜 納豆の天ぷら

納豆を揚げて作る珍しいメニューです。揚げることで納豆特有のねばねばがやわらぎ、食べやすくなります。「納豆が苦手でも食べられた！」という声も聞かれる人気の一品です。青のりのほんのりとした磯の香りも楽しめます。

汁物 白菜と春雨のスープ

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】馬出保育所

納豆の天ぷら

■ 材 料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	可食量	目安
納豆	100g	小さじ2弱
にんじん	95g	
青のり	1g	
鶏卵	34g	
小麦粉(薄力粉)	65g	
こいくちしょうゆ	10g	
水	30g	
植物油	適量	

■ 下 処 理

食品名	手順
鶏卵	割りほぐす
にんじん	粗みじん切り
鶏卵 小麦粉 こいくちしょうゆ 水	合わせて衣を作る

■ つくり方

- (1) 衣に納豆、にんじん、青のりを加え混ぜる。
- (2) 植物油で揚げる。

調理のコツ・ポイント

納豆はひきわり納豆を使うと作りやすくなります。

