

# 公立こども園の給食を紹介します

更新日 令和6年3月22日



給食



竹原市の公立こども園では給食調理員と栄養士がチームをつくり、市の統一献立を作成しています。こども園での食事が子どもたちにとって「活きた食育」となるように、バランスのとれたおいしい料理を基本に、季節の食材や伝統行事を取り入れた献立作りを目指しています。こども園に通園されている方には毎月献立表を配布しております。他に年齢、発達に合わせての離乳食やアレルギーの除去食も保護者と連携を取りながら作っています。



おやつ



食品添加物の少ない安全なおやつの提供を目指し、おやつを手作りしています。子どもたちの様子を見ながら、甘すぎない、辛すぎない、できるだけ自然に近いおやつを提供しています。



人気のメニュー



子どもたちが大好きな給食の作り方を紹介します。「おかわり～！」の聲が飛び交うこと間違いなしです。

## 五目厚焼き卵・おかか和え・でこぽん



〈材料〉 五目厚焼き卵

食品名	可食量(g)	下処理
豚ミンチ	13	] 炒める
酒	1	
人参	15	粗みじん切り
玉ねぎ	25	"
ピーマン	5	"
干しいたけ	1	] "
みりん	0.5	
濃口しょうゆ	0.5	煮る
卵	40	
砂糖	0.8	] A
塩	0.2	
濃口しょうゆ	0.5	
スキムミルク	1	
トマトケチャップ	2	

【作り方】

〈五目厚焼き卵〉

- ①豚ミンチをフライパンで酒炒りにする。
- ②干しいたけを調味料で煮る。
- ③人参・玉ねぎをスチコンで柔らかくなるまで蒸す。ピーマン・Aの調味料を加えさらに3分蒸す。(家庭ではフライパンで炒める)
- ④卵を割りほぐし、①②③を加えてよく混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いたアルミパンに流し入れ、スチコンのスチームオープンモードで焼く。卵に火が通りきれいな焼き色がついたらできあがり。(家庭ではオーブンで焼く)

※お好みの大きさに切り、ケチャップをのせる。  
(家庭ではカップなどに入れて焼いてもよい)



〈材料〉 おかか和え

食品名	可食部(g)	下処理
ほうれん草	30	小口切り
白菜	10	"
かつお節	1	
濃口しょうゆ	0.8	

【作り方】

〈おかか和え〉

- ①ほうれん草・白菜をスチコンで蒸す。すぐに真空冷却機で冷ます。(家庭では茹でて水冷して水気を絞る。)
- ②かつお節を炒って細かくする
- ③①と②を調味料で和える。

たけのここども園では、スチームコンベクションオープン（以下スチコン）という熱と蒸気を利用し、1台で「焼く」「蒸す」「茹でる」「炒める」「炊く」「揚げる」などの調理ができる、加熱調理機器を使用しています。ポイルを水蒸気で行うため、風味や栄養の流出を防ぎ、素材の味を活かした調理ができるのが特徴です。

また、真空冷却機という短時間で一気に調理物を冷却する機械を使用しています。微生物が活性化しにくい温度帯まで急速に冷却できることから安全性や衛生面に優れているのが特徴です。

※注 こども園給食の幼児食1人分の分量で記載しています。

# オレンジ蒸しパン

〈材料〉

## オレンジ蒸しパン

食品名	可食部(g)
薄力粉	14
ベーキング パウダー	0.5
砂糖	3
脱脂粉乳	4.5
バター	2
オレンジジュース	10
卵	4
マーマレード	8



※注 こども園給食の幼児食1人分の分量で記載しています。

### 【作り方】

#### 〈オレンジ蒸しパン〉

- ①薄力粉とベーキングパウダー・脱脂粉乳をふるう。
- ②ボウルに砂糖と卵を入れハンドミキサーでよく混ぜる。白っぽくなったら溶かしバター・オレンジジュースを入れよく混ぜる。①を入れ手早くさっくり混ぜる。
- ③オープン用のカップに生地を入れ、マーマレードを真ん中に乗せる。
- ④スチコンのスチームモードで20分蒸す。(家庭では蒸し器で蒸す。)
- ⑤つまようじを刺し生地が付かないようならできあがり。



### 〈給食室より〉

1年間も終わりが近づきました。  
 こども園の定番の卵料理を紹介します。  
 野菜や肉などたくさん入っていて、1品で栄養満点です。  
 ご家庭でもぜひ作ってみてください。  
 春にはなかなか食べれなかった子どもたちも、今ではどのクラスも残菜が  
 ほぼゼロになってきて私たち調理員もうれしく思います。  
 毎日の積み重ねが大切だと実感しています。  
 1年間ありがとうございました。

