

公立こども園の給食を紹介します

更新日 令和6年3月1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います。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。



午後のおやつ



食品添加物の少ない安全なおやつを提供を目指し、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。

豆腐とチキンのナゲット・大根サラダ



〈材料〉

豆腐とチキンのナゲット

食品名	可食量(g)	下処理
鶏モモ肉	10	1cm角切り
鶏ひき肉	30	
木綿豆腐	30	水を切ってつぶす
酒	1	
しょうが	0.1	すりおろす
A 干しひじき	0.5	水でもどす
たまねぎ	15	みじん切り
にんじん	10	みじん切り
葉ねぎ	3	小口切り
塩	0.3	
卵	8	
片栗粉	7	
揚げ油	適量	
トマトケチャップ	3	

【作り方】

- ① ボウルに、Aの材料を入れて混ぜ合わせ、最後に片栗粉を加えてこねる。
- ② 鍋に油を熱し、スプーンで食べやすい大きさにまとめ、落とし入れて揚げる。
- ③ 仕上げにトマトケチャップをかける。



〈材料〉

大根サラダ

食品名	可食部(g)	下処理
大根	20	せん切り
きゅうり	15	輪切り
キャベツ	10	せん切り
にんじん	10	せん切り
白ごま	2	炒ってする
砂糖	1	
濃口しょうゆ	1	
A 酢	2.5	
サラダ油	1	
塩	0.2	

【作り方】

- ① 野菜をゆでて冷まし、水気を切る。
- ② ①と白ごま・Aの調味料を和える。



※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。

さつまいもクッキー

〈材料〉

さつまいもクッキー

食品名	可食量(g)	下処理
さつまいも	24	茹でるか蒸して つぶす
薄力粉	12	
砂糖	3.6	
サラダ油	24	



※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】

- ① ボウルにさつまいも・砂糖を入れて混ぜ合わせサラダ油を加えてさらに混ぜる。
- ② ①に粉をふるい入れながらこねる。
- ③ ②を冷蔵庫で30分から1時間休ませる。
- ④ 生地を型抜きして、150度のオーブンで20分焼く。



〈給食室より〉

「豆腐とチキンのナゲット」

ナゲットは子どもたちが大好きです。

こども園のナゲットは鶏肉に加えて、タンパク質が豊富な豆腐やカルシウムが豊富なひじき、また野菜も入って栄養満点です。

ご家庭でも、ぜひ作ってみてもらえたらと思います。

「さつまいもクッキー」

さつまいもがおいしい季節ですね。

ビタミンCや食物繊維が豊富で、風邪予防にもなります。

お汁に入れたり、揚げたり、そしてお菓子作りにも。

栄養たっぷりの旬の食材を食べて、寒い季節を乗り切りましょう。

