

公立こども園の給食を紹介します

更新日 令和6年1月26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〜！」の声が飛び交うこと間違いなしです。

魚のねぎみそ焼き・小松菜と ビーンズのサラダ・すまし汁



〈材料〉

魚のねぎみそ焼き

食品名	可食量(g)	下処理
アジ(などの青魚)	50	
ねぎ	5	小口切り
サラダ油	1	
合わせみそ	2	
A 砂糖	2.5	
しょうゆ	1	
酒	1	
米粉(なければ小麦粉)	3	

【作り方】

- ①魚に米粉をまぶし、油を引いた天板に並べる。
- ②170度のオーブンで約25分焼く。
- ③合わせておいた調味料Aとねぎを混ぜ合わせ、魚の上に塗り、5分ほど追加で焼く。



〈材料〉

小松菜とビーンズのサラダ

食品名	可食部(g)	下処理
小松菜	35	1.5cmのざく切り
人参	10	せん切り
五種豆(サラダビーンズなど)	15	
マヨネーズ	5	
しょうゆ	1	
白ごま	1	炒る

【作り方】

- ①炒ったごまをする。
- ②人参と小松菜はゆでて水で冷やし、水気を切る。
- ③五種豆をさっとゆで、水気を切り、冷ます。
- ④①②③に調味料を加えて和える。

〈材料〉

すまし汁

食品名	可食部(g)	下処理
豆腐	20	サイの目切り
たまねぎ	15	せん切り
えのきたけ	10	1cm幅に切る
ねぎ	3	小口切り
乾燥ワカメ	0.2	戻しておく
かつお節	1.2	
だし昆布	1.2	
水	120	
しょうゆ	1	
塩	0.4	

【作り方】

- ①鍋に水を入れ、だし昆布を30分くらい浸けておく。
- ②火にかけ、沸いたら昆布を取り出し、かつお節を入れて火を消す。
- ③②をこした出汁で野菜、豆腐を煮る。
- ④ワカメ、ねぎを入れ、しょうゆと塩で調味する。



※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。

七草がゆ

〈材料〉

七草がゆ

食品名	可食量(g)	下処理
米	20	
セリ	3	1cm幅に切る
ナズナ	3	1cm幅に切る
ゴギョウ	3	1cm幅に切る
ハコベラ	3	1cm幅に切る
ホトケノザ	3	1cm幅に切る
スズナ	3	1cm幅に切る
スズシロ	3	1cm幅に切る
水菜	3	1cm幅に切る
塩	0.3	



※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ごはんを炊いて洗う。(ぬめらないように。)
- ②七草、水菜をさっとゆでて水で冷やし、水気を切る。
- ③同等の水とごはんを煮て、七草と水菜を入れて塩で調味する。



〈給食室より〉

青魚の主な成分は、体を作るもとのたんぱく質です。
また、DHA、EPAという脂質があり、脳や神経を発達させ記憶力や、
学習能力を高める働きがあります。
また血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。
青魚をたくさん食べてくださいね。

