

公立こども園の給食を紹介します

更新日 令和7年1月23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、辛過ぎない、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。

すき焼き風煮 中華サラダ



〈材料〉

すき焼き風煮

食品名	可食量(g)	下処理
牛細切れ	20	
白菜	30	
玉ねぎ	20	細切り
にんじん	10	いちょう切り
ねぎ	6	小口切り
しいたけ	5	うす切り
ごぼう	5	半月うす切り
えのきたけ	5	ざく切り
焼き豆腐	35	サイコロ切り
糸こんにゃく	10	ざく切り1cm
焼ふ	1	水にもどす
サラダ油	1	
酒	1	
砂糖	1	
濃口しょうゆ	4	

【作り方】

＜すき焼き風煮＞

- ①鍋に油をひき、肉を酒で炒める。
- ②①に煮えにくい野菜から順に入れて炒める。
- ③砂糖としょうゆを加えて調味し、焼き豆腐、焼ふ、ねぎを加えてひと煮たちする。

〈材料〉

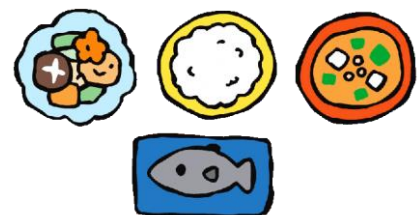
中華サラダ

食品名	可食量(g)	下処理
もやし	20	
きゅうり	20	輪切り
にんじん	15	せん切り
乾燥ワカメ	0.3	水でもどす
砂糖	1	合わせる
濃口しょうゆ	1	
酢	2	
塩	0.1	
ごま油	0.2	

【作り方】

＜中華サラダ＞

- ①野菜とワカメをゆで、水冷して水気を切る。
- ②①を調味料で和える。



※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。

ヨーグルトリンゴスキムケーキ

〈材料〉

ヨーグルトリンゴスキムケーキ

食品名	可食量(g)	下処理
卵	2	
砂糖	2	
ヨーグルト(無糖)	10	
バター	4	
サラダ油	1	
薄力粉	6	
ベーキングパウダー	0.2	
脱脂粉乳	4	
りんご	15	薄くスライス
レモン果汁	0.4	



【作り方】

＜ヨーグルトリンゴスキムケーキ＞

- ①りんご以外の材料を全て入れて混ぜる。
- ②天板かカップに生地を流し入れて、上にりんごを並べる。
- ③175℃のオーブンで20～25分くらい焼く。

※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。

＜給食室より＞



すき焼き風煮は手軽にできて、ご飯のおかずにおすすめです。子どもたちは喜んでよく食べてくれます。

ヨーグルトリンゴスキムケーキは旬のりんごを美味しく味わえるおやつです。ぜひご家庭でも作ってみてください。