



公立こども園の給食を紹介します

令和7年秋号



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こどもたちにとって「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。こ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。

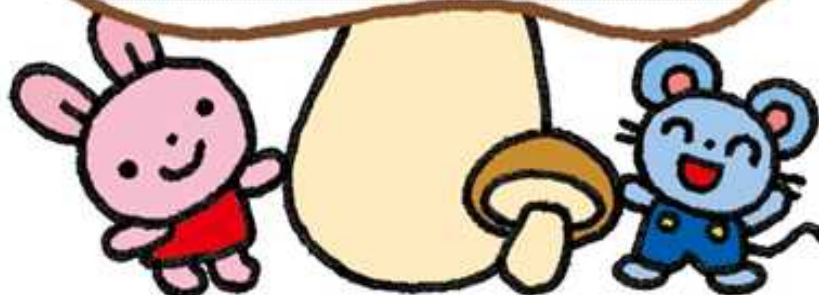


人気のメニュー



こ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。

鶏とさつまいもの揚げ煮・和風サラダ



〈材料〉

鶏とさつまいもの揚げ煮

食品名	可食量(g)	下処理
鶏もも肉	35	1.5cm角
しょうゆ	0.7	
酒	0.7	
しょうが	0.3	すりおろし
片栗粉	4	
さつまいも	35	1.5cm角
サラダ油	適量	
たまねぎ	40	さいの目切り
にんじん	15	いちょう切り
干しいたけ	1	水でもどしてせん切り
ピーマン	10	せん切り
さとう	1	
しょうゆ	2.5	
みりん	0.5	

【作り方】

- ① 鶏肉に、しょうゆ・酒・しょうがをまぶして下味をつける。
- ② さつまいもは素揚げにする。
- ③ ①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ 鍋に油を熱し、たまねぎ・しいたけ・にんじん・ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ ④にさとう・しょうゆ・みりんを加えて調味し②・③を加えて混ぜ合わせる。



〈材料〉

和風サラダ

食品名	可食量(g)	下処理
キャベツ	15	せん切り
きゅうり	10	輪切り
だいこん	15	せん切り
にんじん	10	せん切り
乾燥わかめ	0.4	水でもどす
白ごま	2	炒ってする
サラダ油	1.5	
酢	1.5	混ぜ合わせる
さとう	0.3	
塩	0.3	

【作り方】

- ① 野菜・わかめをゆでる。
- ② ①を水で冷やして、水気をきる。
- ③ ボウルに①・②・白ごまを入れて、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。

おからとココアのケーキ

〈材料〉

おからとココアのケーキ

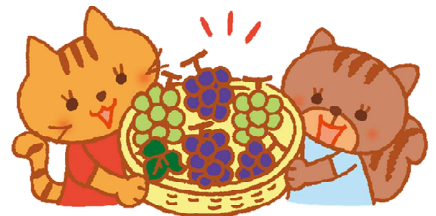
食品名	可食量(g)
おから	13
薄力粉	6.5
純ココア	1.5
ベーキングパウダー	0.4
さとう	11
卵	13
バター	4
サラダ油	1.4



※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 ボウルに溶き卵・さとう・おからを入れて泡立て器で混ぜる。
- ② ①に薄力粉・ベーキングパウダー・ココアをふるい入れながら、ヘラで混ぜ合わせる。
- ③ ②にバター・油を加えて、混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- ④ 160℃で余熱したオーブンに入れ、30分焼く。



＜給食室より＞

「鶏とさつまいもの揚げ煮」は、こども達が好きな「鶏のから揚げ」と、揚げたさつまいもや炒めた野菜をからめた栄養満点のメニューです。今が旬のさつまいもは、食物繊維やビタミンCが豊富なうえ、体調を整えるために欠かせないミネラルやビタミン類が豊富に含まれ「栄養バランスに優れた食材」といわれています。風邪予防にもいいですね。

「おからとココアのケーキ」は食物繊維の塊といえる、おからを使ったケーキです。ケーキの材料に混ぜ込むことで、おからの食感も気にならず、こども達も「おいしいね～」と食べています。

あたたかいお汁やスープが美味しい季節になりました。旬の野菜を取り入れて心も体もあたたかく過ごしたいですね。