

公立こども園の給食を紹介します

更新日 令和6年7月17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。



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。

シーフードスパゲティ・オクラの海苔和え



たけのここども園では、スチームコンベクションオーブン(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。ボ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。

〈材料〉シーフードスパゲティ

食品名	可食量(g)	下処理
ベーコン	10	5ミリ幅
むきえび	10	
スパゲティ	25	半分に折る
玉ねぎ	30	せん切り
人参	15	〃
ピーマン	5	〃
パセリ	0.5	みじん切り
サラダ油	1	
濃口しょうゆ	1	
食塩	0.5	

【作り方】

〈シーフードスパゲティ〉

- ①大きめの鍋にお湯を沸かす
- ②スチコン用のアルミパンに玉ねぎ・人参を入れサラダ油をまぶしスチコン220℃8分焼く
- ③①に塩を加えスパゲティを規定の時間茹でる
- ④ベーコン・むきえびをフライパンで炒める
- ⑤②の中に③と④とピーマン・パセリ・調味料を加え、よく混ぜてスチコン220℃10分焼く
- ⑥混ぜたらできあがり

※家庭ではオーブンのところをフライパンで炒める

〈材料〉オクラの海苔和え

食品名	可食部(g)	下処理
きゅうり	15	輪切り
オクラ	5	〃
もみのり	0.6	
白ごま	1	煎って擦る
酢	1	
濃口しょうゆ	1	
食塩	0.2	

【作り方】

〈オクラの海苔和え〉

- ①きゅうり・オクラをスチコン用の穴あきアルミパンに入れスチコンで5分加熱し、真空冷却機で冷ます
- ②①ともみのり・白ごまを調味料で和える

※家庭ではスチコンのところを茹でて水冷し、絞る

※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。



トマトジャムサンド



〈材料〉 トマトジャムサンド

食品名	可食部(g)	下処理
トマト	30	皮を剥いてみじん切り
砂糖	10	
レモン果汁	1	
食パン10枚切り	1枚	

【作り方】

〈トマトジャムサンド〉

- ①スチコン用アルミパンにトマトと砂糖を入れスチームオープン150℃1時間加熱する
- ②①を鍋に移しレモン汁を入れて煮詰める粗熱がとれたらジャムのできあがり
- ③食パンにトマトジャムを塗り、はさんで食べやすい大きさに切る

※家庭ではスチームオープンのところを鍋で煮詰める

※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。



〈給食室より〉

暑い夏を元気に過ごせるように、給食では子どもたちが喜んで食べてくれるように、メリハリをつけたり味付けに工夫をしたりしています。

夏の野菜や果物は体を冷やしてくれる働きがあり、夏バテ予防に効果があります。

トマトジャムは夏らしくてさっぱりとして、とても美味しいのでぜひ作ってみてください。

乳幼児にとっておやつは、大切な食事です。

甘いお菓子やアイスクリームばかりではなく、免疫力が高まる栄養が摂れるものを食べさせてあげたいですね。