

公立こども園の給食を紹介します

更新日 令和7年3月6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〜！」の聲が飛び交うこと間違いなしです。

ジャジャ麺・ナムル



〈材料〉

ジャジャ麺

食品名	可食量(g)	下処理
焼きそば麺	50	
鶏ひき肉	10	
酒	1	
たまねぎ	30	みじん切り
ピーマン	6	みじん切り
木綿豆腐	26	つぶす
にんじん	5	みじん切り
ねぎ	3	小口切り
干しいたけ	1	水でもどしてみじん切り
しょうが	1	すりおろす
トマト	2	みじん切り
赤味噌	4	
A さとう	1	
濃口しょうゆ	1	
白ごま	1	
サラダ油	1	

【作り方】

- ① 鍋に油をひき、しょうが、鶏ひき肉を炒める。
- ② ①にたまねぎ、にんじん、干しいたけを加えて炒める。
- ③ ②にピーマン・トマトを加えて煮る。
- ④ ③にAの調味料を入れて味をつける。
- ⑤ ④に豆腐・ねぎを加えて煮、白ごまを入れる。
- ⑥ ホテルパンに焼きそば麺をほぐして広げ、その上に⑤をのせて、スチームコンベクションオーブンで、220℃8分蒸し焼きにする。

※ ご家庭では、鍋に麺を入れて炒めてください。

〈材料〉

ナムル

食品名	可食部(g)	下処理
きゅうり	20	輪切り
もやし	20	2cm幅に切る
にんじん	10	せん切り
塩	0.2	
酢	2	
A さとう	0.7	
濃口しょうゆ	1	
ごま油	1	
白ごま	1	炒ってする

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、にんじん・もやし・きゅうりを入れてゆでる。
- ② ①を水で冷まし、水気をきる。
- ③ ボウルに②・白ごま・Aの調味料を加えて和える。



※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。

玄米フレークスナック

〈材料〉

玄米フレークスナック

食品名	可食量(g)	下処理
玄米フレーク	12	
マシュマロ	9	
バター	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 鍋にバター・マシュマロを入れて、火にかけて溶かす。
- ② ①を火から外し、玄米フレークを加えて混ぜ合わせる。
- ③ バットに敷き詰める。
- ④ 冷めて固まったら、切り分ける。



＜給食室より＞

「ジャジャ麺」

ジャジャ麺は、ひき肉と野菜を炒めて、焼きそば麺に味噌をからめた麺料理です。
野菜はみじん切りにしているので、麺によくからんで食べやすいです。
みそは、3大栄養素である「たんぱく質」「糖質」「脂質」に加え
ビタミン・ミネラルも豊富です。
ソース味も美味しいですが、時には甘めな味噌味も良いですね。

「玄米フレークスナック」

子ども達が大好きなおやつです。
玄米フレークは食物繊維・植物性たんぱく質を多く含んでいます。
かみごたえがあり、満足感も得られるので、ご家庭でのおやつにもいかがでしょうか。

今年の冬はとても寒かったですね。
栄養価の高い美味しいものを食べて、元気に新年度を迎えましょう。

