



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子供たちにとって「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おります。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。子供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



子供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。

鶏肉のたけはらぶどうソース・梅マヨネーズ和え



〈材料〉 鶏肉のたけはらぶどうソース

食品名	可食量(g)	下処理
鶏もも肉	60	2cm幅くらいの角切り
食塩	0.1	
片栗粉	3	
竹原産 キャンベルぶどう	10	煮る
レモン汁	0.3	
水	4	
濃口しょうゆ	1.5	
砂糖	1	

【作り方】

〈鶏肉のたけはらぶどうソース〉

- ①鶏もも肉は塩で下味をつける。
天板にクッキングシートを敷き、片栗粉をまぶした鶏もも肉を並べてスチコンのオープンモード230℃8～10分(オープンの場合も同様、230℃で8～10分)こんがりきつね色になるまで焼く。
- ②キャンベルぶどうを房をはずしてよく洗い、鍋に入れレモン汁と水を加えて弱火にかけ、ぶどうがくたくたになるまで煮る。
- ③ざるでゆっくりこしたら、液体の方に濃口しょうゆと砂糖を加え弱火で10分くらい煮詰める。
- ④焼いた鶏もも肉に③のソースをからめる。

〈材料〉 梅マヨネーズ和え

食品名	可食量(g)	下処理
キャベツ	40	せん切り
きゅうり	10	輪切り
人参	6	せん切り
茎わかめ	5	せん切り
ツナ水煮缶	5	
梅干し	3	
マヨネーズ	9	

【作り方】

〈梅マヨネーズ和え〉

- ①キャベツ・きゅうり・人参・茎わかめをスチコンのスチームモードで蒸して真空冷却器で冷ます。(鍋でゆで、水冷して水気を絞る)
- ②ツナ缶は水気を切る。
- ③梅干しは種を取り除き包丁で細かくする。
- ④すべての材料を和える。

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。

※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。



おやつ じゃこマヨトースト



〈材料〉 じゃこマヨトースト

食品名	可食量(g)
食パン8枚切り	半枚
マヨネーズ	5
ちりめん	1
玉ねぎ	5
人参	3
ピーマン	2
ピザ用チーズ	8

【作り方】

〈じゃこマヨトースト〉

- ①玉ねぎ・人参・ピーマンは薄いせん切りにする。
- ②①とちりめんをマヨネーズで和える。
- ③天板に食パンを置き、その上に②を広げてのせ、ピザ用チーズをかける。
- ④オーブン230℃で3～5分チーズが溶けるまで焼く。(トースターで焼いてもいいです)

※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＞

竹原産のキャンベルぶどうを使ったメニューを紹介しました。
簡単にできるので、ご家庭でも試してもらえたらと思います。
他にも竹原ぶどうを使ったハンバーグソースやぶどうゼリーなどの献立があります。
旬の野菜や果物、地域の特産品など子どもたちに伝えながら、こども園での給食時間を
楽しんでもらえるようがんばっています。
おやつでも、旬の野菜をふんだんに使った、素朴でからだに優しいメニューが
たくさんあります。
これから秋冬に向けて、いっぱい食べて元気に過ごしてもらいたいです。

