

公立こども園の給食を紹介します

令和7年 冬号



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。

れんこんハンバーグ スイートポテトサラダ



〈材料〉

れんこんハンバーグ

食品名	可食量(g)	下処理
豚ひき肉	40	
玉ねぎ	15	みじん切り
れんこん	10	粗みじん切り
にんじん	3	みじん切り
ほしひじき	1	水で戻しみじん切り
パン粉	2	
卵	5	
脱脂粉乳	2	
サラダ油	1	
しょうゆ	2	混ぜ合わせる
砂糖	0.8	
水	5	
片栗粉	0.5	

【作り方】

- ① ボウルに豚ひき肉・玉ねぎ・れんこん・にんじん・ひじきを入れて、混ぜ合わせる。
- ② ①にパン粉・卵・脱脂粉乳を加えて、再び混ぜる。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に成型したハンバーグを並べ、サラダ油をかけて180℃のオーブンで、25分焼く。
- ④ Aの調味料を入れた鍋を火にかけて、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れて、ソースを作る。
- ⑤ 焼き上がったハンバーグに④をかける。



スイートポテトサラダ

食品名	可食部(g)	下処理
さつまいも	30	2cm角切り
キャベツ	15	2mmせん切り
きゅうり	15	輪切り
にんじん	10	2cmせん切り
ホールコーン	7	
マヨネーズ	8	
塩	0.2	

【作り方】

- ① にんじん・ホールコーン・キャベツ・きゅうりの順に茹で、水で冷まして絞っておく。
- ② さつまいもを茹でて熱いうちにつぶす。
- ③ ②が冷めたら①と合わせマヨネーズ・塩を入れ和える。



※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。

水菜入りおにぎり

〈材料〉

水菜入りおにぎり

食品名	可食量(g)	下処理
米	40	
水菜	10	長さ1cmに切る
ちりめん	1.5	煎る
白ごま	0.5	煎ってる
塩	0.2	
焼きのり	1	



※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 米を炊く。
- ② 水菜を茹で、水で冷まして絞っておく。
- ③ 炊き上がったご飯に水菜、ちりめん、白ごま、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ④ おにぎりを握って、焼きのりを巻く。



＜給食室より＞

「れんこんハンバーグ」

10月から2月が旬のれんこんは、食物繊維が豊富でヘルシーさも兼ね備えています。風邪予防にも嬉しいビタミンCも摂取できます。れんこんを粗めに刻むことでシャキシャキとした食感を楽しむことができます。

「水菜入りおにぎり」

水菜のシャキシャキとした食感を楽しめる、こども達に人気のおやつです。

