



公立こども園の給食を紹介します



令和7年夏号



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〜！」の聲が飛び交うこと間違いなしです。

ポテトとひき肉の重ね焼き・キャベツのごま酢和え



〈材料〉 ポテトとひき肉の重ね焼き

食品名	可食量(g)	下処理
牛ひき肉	10	
豚ひき肉	10	
玉ねぎ	25	粗みじん切り
人参	20	
しめじ	5	
トマト	5	
パセリ	1	
薄力粉	4	
ケチャップ	5	
ウスターソース	1	
塩	0.1	
酒	1	
サラダ油	1	
じゃがいも	40	
牛乳	10	A
塩	0.1	
粉チーズ	3	

【作り方】

〈ポテトとひき肉の重ね焼き〉

- ①じゃがいもを蒸してマッシャーで潰し、Aを混ぜ合わせる。
- ②鍋にサラダ油・牛ひき肉・豚ひき肉・酒をふり炒める。玉ねぎ・人参・しめじ・トマトを入れさらに炒める。
- ③ケチャップ・ウスターソース・塩を入れ、薄力粉を少しずつ入れながら炒めてミートソースを作る。
- ④オーブン用のアルミパンにクッキングシートを敷き、③のミートソースを広げその上に粉チーズをかけ、その上に①のマッシュポテトを重ねて広げ、最後にパセリを振り、オーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤人数分に切り分け、下からへらで崩れないように取り皿に盛り付ける。



〈材料〉 キャベツのごま酢和え

食品名	可食量(g)	下処理
キャベツ	30	せん切り
きゅうり	10	輪切り
カットわかめ	0.2	水につけて戻す
白ごま	1	
三温糖	0.5	
穀物酢	1.5	
濃口しょうゆ	0.4	

【作り方】

〈キャベツのごま酢和え〉

- ①キャベツ・きゅうり・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白ごまはフライパンで煎り、フードプロセッサーで細かくする。
- ③①と②を調味料で和える。

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。

大豆と野菜の焼き菓子



〈材料〉 大豆と野菜の焼き菓子

食品名	可食量(g)
大豆水煮	2.5
人参	2.5
パセリ	1
脱脂粉乳	1
卵	3
薄力粉	9
ベーキングパウダー	0.2
有塩バター	2.5
砂糖	3

【作り方】

〈大豆と野菜の焼き菓子〉

- ①大豆・人参・パセリを粗みじん切りにする。
- ②その他の材料と①をすべて混ぜ合わせる。
- ③天板にクッキングシートを敷き、②を2～3ミリの厚さに敷き詰める。
- ④焼いた後折れるように人数分に軽く切り込みを入れる。
- ⑤オーブン180℃15～20分焼く。

※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〉

毎日元気に活動しているので、給食をおいしく食べていますね。
豊かな味覚を育ててほしいという思いを込めて、給食には様々な食材を取り入れています。
幼児期のおやつは、不足しているエネルギー量や栄養素を補う意味があるので、
おやつにも力を入れ、こども園では添加物のない安全なおやつを手作りしています。
こどもたちに給食・おやつを楽しみにしてもらえるように努めていきます。



次回は秋ごろ更新予定です。