



公立こども園の給食を紹介します

令和8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。

ひじき入り五目厚焼き卵・れんこんサラダ



〈材料〉 ひじき入り五目厚焼き卵

食品名	可食量(g)	下処理
鶏ひき肉	10	炒める
酒	1	
人参	10	せん切り
玉ねぎ	25	せん切り
乾燥ひじき	1	水で戻す
青ネギ	6	小口切り
干しいたけ	1	戻してせん切り
油	1	
卵	48	割りほぐす
脱脂粉乳	1	A
三温糖	0.8	
食塩	0.2	
濃口しょうゆ	0.5	
トマトケチャップ	2	

【作り方】

〈ひじき入り五目厚焼き卵〉

- ①鶏ひき肉は酒を振って炒める。
- ②人参、玉ねぎ、ひじき、青ネギ、干しいたけを油で炒める。
- ③大きめのボウルで卵をよくほぐし、①と②とAを入れて混ぜ合わせる。
- ④オーブン用の天板にクッキングシートを敷いて、③を静かに流し入れる。
- ⑤スチコンの加湿オーブン180℃で20分、卵に火が通り固まるまで焼く。(ご家庭では、オーブンかフライパンで焼く)
- ⑥人数分に切り分けて盛り付けケチャップをつける。



〈材料〉 れんこんサラダ

食品名	可食量(g)	下処理
ロースハム	5	5mm幅短冊切り
れんこん	25	いちょう切り
人参	10	いちょう切り
ブロッコリー	15	1cm幅小口切り
白ごま	1.5	煎ってする
マヨネーズ	5	B
濃口しょうゆ	1.5	

【作り方】

〈れんこんサラダ〉

- ①白ごまは煎って、スピードカッターにかけ細かくする。
- ②ロースハム、れんこん、人参、ブロッコリーをスチコンで蒸して柔らかくなったなら、真空冷却器で冷ます。(ご家庭では茹でて冷ます)
- ③①と②をB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。

ちりめんチーズおにぎり



〈材料〉 ちりめんチーズおにぎり

食品名	可食量(g)
精白米	40
ちりめん	1
白ごま	0.5
サラダチーズ	4
焼き海苔	0.6

【作り方】

〈ちりめんチーズおにぎり〉

- ①お米を普通に炊く
- ②ちりめん、白ごまを煎る。
- ③炊き上がったごはん②とサラダチーズ(5mmくらいの角切り)を入れ混ぜ合わせる。(サラダチーズの代わりにスライスチーズ1/4枚をちぎって入れてもよい)
- ④好きな形ににぎって焼き海苔をつける。

※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＞

こども園の給食献立は、たくさんの種類の食材をたっぷり使っています。
子供たちは毎日苦手な食材が入っていてもがんばって給食を食べています。
はじめは給食がなかなか食べられなかった子供たちも、今ではどのクラスも残す事も
ほぼゼロになってきて、私たち調理員もうれしく思います。
毎日の積み重ねが大切だと実感しています。
これからも年間を通して、こども園でクッキングや菜園活動で収穫した野菜を給食で
食べる等の食に関わる体験が出来る様にしていきます。

