

公立こども園の給食を紹介します

令和8年度春号



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。

魚の変わり西京焼き・塩昆布のナムル・すまし汁



〈材料〉

魚の変わり西京焼き

食品名	可食部(g)	下処理
さわら(切り身)	60	
塩	0.1	
小麦粉	0.1	
マヨネーズ	1	合わせる
みりん	1	
白みそ	3	
白ごま	適量	すりつぶす
サラダ油	適量	

【作り方】

- ① さわらに小麦粉をまぶす。
- ② サラダ油をひいた天板に①を並べて焼く。
- ③ ②にAを乗せ、焼き色がつくまで焼く。

塩昆布のナムル

食品名	可食部(g)	下処理
はくさい	20	0.5cm幅せん切り
ほうれんそう	15	1.5cm幅
緑豆もやし	15	半分に切る
塩昆布	2	
ごま油	1.5	

【作り方】

- ① はくさい、ほうれんそう、もやしを茹で、水で冷まし、水気をしっかり切る。
- ② ボウルに①と塩昆布とごま油を加えて和える。

すまし汁

食品名	可食部(g)	下処理
木綿豆腐	20	サイコロ切り
玉ねぎ	15	細切り
えのきたけ	10	1cm幅
ねぎ	3	小口切り
乾燥わかめ	0.2	水で戻す
かつお節	1.2	だしをとる
こんぶ	1.2	
水	120	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.4	

【作り方】

- ① かつお節、昆布でだしをとる。
- ② 鍋に①を入れ、玉ねぎ、えのきたけを加えて煮る
- ③ わかめと豆腐を加え、調味料で味を整える
- ④ ねぎを加える。

※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。

チーズケーキ

〈材料〉

チーズケーキ

食品名	可食量(g)	下処理
クリームチーズ	16	小さく切って常温に戻す
生クリーム	16	
小麦粉	2.2	ふるいにかける
卵	13	
砂糖	6	



※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 ミキサーに小麦粉・卵・砂糖・生クリームを入れ混ぜ合わせる。クリームチーズを加えてさらに混ぜる。
- ② クリームチーズがなめらかになるまでしっかり混ぜる。
- ③ 型に入れ、180度のオーブンで45分程度焼く。



〈給食室より〉

「魚の変わり西京焼き」

3～5月が旬の「鱈」。春の食卓にぴったりの魚の西京焼きです。
ふんわり香ばしい味噌だれで、カルシウムやたんぱく質もしっかり摂れ、家庭でも気軽に楽しめる一品です。

「チーズケーキ」

身近な材料を使い、混ぜて焼くだけで簡単に作ることができるおやつです。
なめらかでやさしい味わいは、子どもたちにも人気のメニューです。

