公立こども園の給食を紹介します

令和8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の提供を目指し、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。

魚のりんご風味マリネ・相性汁



〈材料〉　魚のりんご風味マリネ

食品名	可食量(g)	下処理
白身魚	60	
米粉	3	
サラダ油	1	
たまねぎ	30	せん切り
にんじん	12	〃
きゅうり	12	〃
りんごジャム	10	★
穀物酢	2	★
食塩	1	★
濃口しょうゆ	1	★

【作り方】
〈魚のりんご風味マリネ〉
①たまねぎ・にんじん・きゅうりを、スチコンのスチームモードで蒸して水冷し水気を絞る。(茹でる)
②魚に米粉をまぶし、スチコンのコンビモードで焼く。(油で揚げる)
③①に★を加えて和える。
⑤器に②を盛り付け③をのせる。



〈材料〉　相性汁

食品名	可食量(g)	下処理
いわし(煮干し)	2	★
水	120	★
豚もも肉	5	細切り
さつまいも	22	サイコロ切り
たまねぎ	16	細切り
にんじん	10	いちょう切り
ごぼう	9	ささがき
しいたけ	6	細切り
糸こんにゃく	8	3cm位の長さ
木綿豆腐	15	サイコロ切り
葉ねぎ	3	小口切り
合わせ味噌	9	
脱脂粉乳	3	

【作り方】
〈相性汁〉
①★でだしをとる。
②豚肉を炒める。
③①にたまねぎ・にんじん・ごぼう・糸こんにゃくを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
④③に②・さつまいも・しいたけを入れてさらに煮る。
⑤野菜に火が通ったら豆腐を入れ、水で溶いた脱脂粉乳と合わせ味噌を加えて味を調え、ねぎを入れて一煮立ちさせる。

竹原こども園では、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。

※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　レモンドーナッツ



〈材料〉　　レモンドーナッツ

食品名	可食量(g)
薄力粉(小麦粉)	20
ベーキングパウダー	1
牛乳	5
サラダ油	2
卵	4
三温糖	5
レモン果汁	2
サラダ油(揚げ油)	適量

【作り方】
〈レモンドーナッツ〉
①牛乳を常温にする。
②薄力粉とベーキングパウダーを合わせる。
③卵・三温糖を白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜ合わせ、サラダ油・①・レモン果汁を加えながらよく混ぜる。
④③に②を加えてさっくり混ぜひとまとめにする。
(時間があれば冷蔵庫で寝かせる)
⑤適量を棒状に伸ばし2cm程度の幅に切り、油で揚げる。

※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＞

朝晩と昼間の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期になりました。元気に過ごすためには、バランスの良い食事がとても大切です。
今回は、地元アヲハタのりんごジャムを使った野菜のマリネを魚の上に乗せた料理を紹介します。ジャムの甘みや酸味を活かす事で、少ない調味料で簡単に美味しいソースが作れます。こども達も、美味しかったと伝えてくれました。
相性汁も旬のごぼうやさつまいもなど沢山入って美味しいです。ご家庭にある野菜を入れて手軽に栄養をしっかり取って、寒い冬に備えましょう。
温かい給食を提供できる様に、調理員も工夫して配膳していきたいと思います。

