公立こども園の給食を紹介します

令和8年度秋号



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の提供を目指し、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～！」の声が飛び交うこと間違いなしです。

なす入りマーボー豆腐
和風サラダ



〈材料〉

なす入りマーボー豆腐

食品名	可食部(g)	下処理
豚ひき肉	13	
清酒	1	
しょうが	0.5	すりおろす
たまねぎ	30	粗みじん切り
にんじん	15	粗みじん切り
しめじ	10	粗みじん切り
なす	20	いちょう切り
葉ねぎ	8	小口切り
木綿豆腐	60	1.5cm角
干ししいたけ	1	水で戻す
しいたけだし汁	2	
サラダ油	1	
赤みそ	3	┐
濃口しょうゆ	2	│
三温糖	1	┘
片栗粉	2	水で溶く
ごま油	0.5	

【作り方】

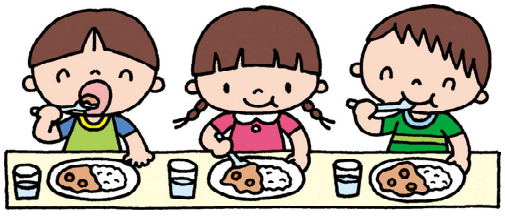
① 木綿豆腐を温める程度に茹でる。
② 鍋に油を熱し、豚肉にすりおろしたしょうがと清酒を振り、野菜と一緒に炒める。
③ ひたひたになるくらいまで水としいたけだし汁を加え、煮る。
④ 調味料を合わせる。
⑤ ①を軽く水切りし、③に④と①を加えて煮る。
⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えて仕上げる。

和風サラダ

食品名	可食部(g)	下処理
キャベツ	15	せん切り
きゅうり	10	輪切り
だいこん	15	せん切り
にんじん	10	せん切り
乾燥わかめ	0.4	水で戻す
白ごま	2	煎ってする
┌ サラダ油	1.5	合わせる
│ 穀物酢	1.5	
│ 三温糖	0.3	
└ 食塩	0.3	

【作り方】

① 野菜・乾燥わかめは茹でて冷まして水気を切る。
② ボウルに調味料・白ごまを合わせてよく混ぜ合わせる。
③ ②に①を加えて和える。



※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。

かぼちゃケーキ

〈材料〉

かぼちゃケーキ

食品名	可食部(ｇ)	下処理
かぼちゃ	23	
三温糖	8	
牛乳	6	
卵	12	
有塩バター	6	溶かしておく
薄力粉	8	



※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　かぼちゃの皮を取り茹でるか蒸しつぶす。
②　薄力粉をふるう。
③　三温糖と卵をよく混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜる。
④　③に①を加え、混ぜながら牛乳を少しずつ加える。
　　②を加えてさっくり混ぜる。
⑤　型に流し入れ、180℃のオーブンで20分程度焼く。



＜給食室より＞

こどもたちは毎日元気いっぱいに活動し、給食をおいしく食べています。
給食では、様々な食材や味に触れる経験を大切にし、旬の食材を取り入れながら、豊かな味覚を育んでいけるよう心がけています。
おやつも、食事だけでは不足しがちなエネルギーや栄養素を補う役割があります。
こども園ではおやつも手作りしています。
こどもたちに給食やおやつを楽しみにしてもらえるよう、これからも心を込めて作っていきます。

