

公立こども園の給食を紹介します

令和8年度春号



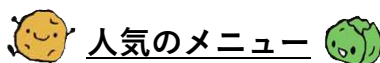
給食

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。

魚のいんご風味マリネ・具沢山みそ汁



〈材料〉

魚のりんご風味マリネ

食品名	可食量(g)	下処理
カレイ (切り身)	60	
米粉	3	
サラダ油	適量	
玉ねぎ	30	せん切り
にんじん	12	せん切り
きゅうり	12	輪切り
りんごジャム	9	合わせる
酢	2	
塩	0.2	
濃口しょうゆ	1	

【作り方】

- ① 野菜を茹でて冷まして水気を切る。
- ② 魚に米粉を付けてサラダ油で揚げる。
- ③ ボウルにりんごジャム・酢・塩・濃口しょうゆを合わせてソースを作る。
- ④ ③に①を加えて混ぜる。
- ⑤ ②を盛りつけ④のソースをかける。

具沢山みそ汁

食品名	可食量(g)	下処理
煮干し	1.8	だしをとる
水	120	
たまねぎ	10	せん切り
にんじん	10	いちょう切り
だいこん	15	いちょう切り
じゃがいも	10	厚めいちょう切り
油揚げ	5	せん切り
木綿豆腐	20	サイコロ切り
乾燥わかめ	0.3	水で戻す
合わせみそ	8	
葉ねぎ	3	小口切り

【作り方】

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 油揚げを熱湯で油抜きする。
- ③ だし汁で野菜、油あげを煮る。
- ④ ③に火が通ったら豆腐、わかめを加える。
- ⑤ ④にねぎを加え、合わせみそで調味する。

※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。

にんじんゼリー

〈材料〉

にんじんゼリー

食品名	可食量(g)	下処理
粉寒天	0.4	
水	30	
ゼラチン	0.4	
三温糖	8	
みかん濃縮果汁	40	
にんじん	15	茹でる
みかん缶	15	シロップを切る



※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。

【作り方】

- ①ゼラチンの4倍の水を分量から量り、ふやかしておく。
- ②茹でたにんじんをスピードカッターで細かくする。
- ③みかん濃縮果汁を人肌に温める、もしくは常温にする。
- ④鍋に粉寒天と水を入れ混ぜながら沸騰させ、三温糖を加え煮溶かす。
- ⑤④を火から下ろし少し冷まし、ふやかしたゼラチンを加えよく溶かす。
- ⑥⑤に②③を加え混ぜる。
- ⑦容器に入れ、冷やし固める。
- ⑧みかん缶をゼリー上に盛り付ける。



<給食室より>

こども園の給食では、さまざまな食材を取り入れ、子どもたちが楽しく食事を経験できるよう心がけています。

毎日、子どもたちは給食をよく食べてくれており、以前は苦手なものがあった子どもも少しずつ食べられるようになってきました。

残菜も減り、子どもたちの成長を感じることができ、私たち調理員にとっても大きな喜びです。

これから一年を通して、様々な食材や料理に親しみながら、楽しい食体験を重ねて欲しいと思います。

