



公立こども園の給食を紹介します



令和8年夏号



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〜！」の声が飛び交うこと間違いなしです。

オムレツ・大根サラダ



〈材料〉 オムレツ

食品名	可食量 (g)	下処理
豚ひき肉	6.5	
牛ひき肉	6.5	
清酒	1	
食塩	0.2	
サラダ油	2	
じゃがいも	25	茹でてつぶす
たまねぎ	30	粗みじん切り
にんじん	10	〃
グリーンピース	5	
卵	30	
ケチャップ	8	

【作り方】

〈オムレツ〉

- ①豚・牛ひき肉を炒め色が変わったらたまねぎ・にんじんを加えて炒める。さらにグリーンピースも加え炒める。
- ②卵を割りほぐす。
- ③①とじゃがいもを混ぜ合わせる。
- ④ホットプレートなどに卵を円形に焼き、③をのせて卵で包む。

〈材料〉 大根サラダ

食品名	可食量 (g)	下処理
だいこん	20	せん切り
キャベツ	10	せん切り
にんじん	10	せん切り
きゅうり	15	輪切り
白ごま	2	
三温糖	1	調味料
濃口しょうゆ	1	
穀物酢	2.5	
サラダ油	1	
食塩	0.2	

【作り方】

〈大根サラダ〉

- ①だいこん・キャベツ・にんじん・きゅうりを茹でるか蒸して水冷し水気をきる。
- ②白ごまは煎ってする。
- ③ボウルに調味料を合わせよく混ぜる。
- ④①②③を和える。

竹原こども園では、スチームコンベクションオープン（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。

チーズ入り蒸しパン



〈材料〉 チーズ入り蒸しパン

食品名	可食量 (g)
薄力粉 (小麦粉)	20
ベーキングパウダー	0.6
サラダチーズ	5
卵	6
スキムミルク	3
水	24.5
三温糖	4
有塩バター	2
サラダ油	1

【作り方】 〈チーズ入り蒸しパン〉

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせて混ぜる。
- ②サラダ油・卵・三温糖をよく混ぜ合わせ、溶かしバターを加えて混ぜる。①と水で溶かしたスキムミルクを入れダマが出来ないようによく混ぜる。
- ③5mm位の角切りのサラダチーズを②に半分加えさっくり混ぜる。
- ④カップに半量入れ、残りのチーズを上のにのせて蒸し器で20分位蒸す。

※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。

＜給食室より＞

梅雨が明けると、毎日暑い日がやって来ます。

強い日差しの中で元気に過ごすためには、バランスのよい食事がとても大切です。

給食でも旬の野菜や果物がたくさん取り入れられているので、夏の味覚を楽しみながら暑さに負けない体づくりの応援をしていきたいと思っています。

オムレツはさまざまな野菜を具材に使い、炒めることで甘みが増すため、野菜が苦手なお子さんにも食べやすいメニューだと思います。

これからも柔らかく食べやすい仕上がりを心がけて調理していきたいと思っています。

