

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こどもたちにとって「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。こ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



こ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。

夏野菜カレー フルーツヨーグルト



〈材料〉 夏野菜カレー

食品名	可食量(g)	下処理
こんぶ(だし用)	0.6	
水	60	
サラダ油	2	
豚もも肉	13	
玉ねぎ	30	一口サイズ に切る
なす	20	
トマト	20	
かぼちゃ	20	
じゃがいも	2	
ピーマン	5	
有塩バター	3	
カレー粉	3	
ケチャップ	2	
濃口醤油	1	
お好み焼きソース	1.5	
食塩	0.5	
米粉	4	

【作り方】

〈夏野菜カレー〉

- ① 昆布でだしをとる。
- ② 野菜はそれぞれ切る。
- ③ 鍋に油をひき、肉と野菜を炒める。
- ④ ①を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 調味料を加え、味を整え水溶き米粉でとろみをつけて仕上げる。



〈材料〉 フルーツヨーグルト

食品名	可食量(g)	下処理
バナナ	20	
りんご	15	
みかん缶	20	
パイン缶	10	
ヨーグルト(無糖)	30	

【作り方】

〈フルーツヨーグルト〉

- ① 果物は食べやすい大きさにきる。
- ② 缶詰めは、シロップを切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに①②とヨーグルトを混ぜ合わせる。



たけのここども園では、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。また、真空冷却機という短時間で一気に調理物を冷却する機械を使用しています。微生物が活性化しにくい温度帯まで急速に冷却できることから安全性や衛生面に優れているのが特徴です。

※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。

玄米フレークスナック



〈材料〉 玄米フレークスナック

食品名	可食量(g)
玄米フレーク	12
マシュマロ	9
有塩バター	3

【作り方】

〈玄米フレークスナック〉

- ① 鍋にバターを入れ、焦がさないように弱火で溶かす。
- ② ①にマシュマロを加え、攪拌しながら溶かす。
- ③ 溶けたら玄米フレークを加え、均等に混ぜる。
- ④ バットに広げ、冷めたら切るか一口大にちぎる。

※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＞

暑い夏がやってきました。

今回ご紹介した献立は、こども園でできた夏野菜も使った、季節の野菜がたっぷり入ったカレーです。夏野菜は体の熱を逃がして、汗で失われた水分を補い、強い日差しから体を守る栄養素が多いのでしっかり食事に取り入れたい食品です。

夏野菜カレーもフルーツヨーグルトも、みんな喜んでたべました。
おやつも子供たちに人気のある玄米フレークスナックです。

はじめは給食がなかなか食べられなかったこどもたちも、今ではどのクラスも残菜が減ってきて、私たち調理員もうれしく思います。
毎日の積み重ねが大切だと実感しています。

