

公立こども園の給食を紹介します

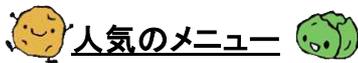
令和8年 春号



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。



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。



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〜！」の聲が飛び交うこと間違いなしです。

スキムコーン揚げ・ドレッシングサラダ



〈材料〉

スキムコーン揚げ

食品名	可食量(g)	下処理
コーン(冷凍)	10	解凍する
ロースハム	3	5mm幅1cm長さ
たまねぎ	15	せん切り
にんじん	10	せん切り
えだまめ(冷凍)	8	解凍する
薄力粉	10	
ベーキングパウダー	0.3	
卵	5	溶きほぐす
塩	0.1	
脱脂粉乳	4	
水	8	
揚げ油	適量	

【作り方】

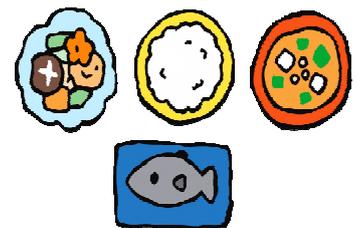
- ① ボウルにロースハム・野菜を入れる。
- ② ①に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ混ぜる。
- ③ ②に溶き卵・塩・水で溶いた脱脂粉乳を加えて混ぜる。
- ④ ③をスプーンですくって、170℃程度の油で揚げる。

ドレッシングサラダ

食品名	可食部(g)	下処理
キャベツ	20	せん切り
きゅうり	15	輪切り
だいこん	10	せん切り
コーン(冷凍)	5	解凍する
ツナ水煮缶	5	
サラダ油	1	
酢	2	
塩	0.2	

【作り方】

- ① 野菜・コーンをゆでて冷やし、水気を切る。
- ② ツナの水気を切る。
- ③ ボウルに調味料を合わせ、よく混ぜる。
- ④ ③に①②を加え、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。

おやき

〈材料〉

おやき

食品名	可食量(g)	下処理
白玉粉	7.5	
米粉	7.5	
充てん豆腐	10	
小豆	10	小豆を煮て 粒あんを作る
砂糖	10	
白ごま	2.5	
サラダ油	1	



※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 粒あんを作る。
(出来上がった粒あんを使用する場合、1人分25gが目安)
- ② ボウルに白玉粉と充てん豆腐を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に米粉を加えて、よくこねる。(固い場合は水を加える)
- ④ ③に①を加えてよく混ぜて、耳たぶくらいの固さにし、食べやすい大きさの平たい団子を作る。
- ⑤ 団子に白ごまをまぶす。
- ⑥ 油を熱したホットプレートで、火が通るまで両面を焼く。



〈給食室より〉

「スキムコーン揚げ」は、サクッとふんわりで子どもたちの好きなメニューです。脱脂粉乳が入っているので、まろやかでコクもあり美味しいです。脱脂粉乳は良質なたんぱく質やカルシウムが豊富なので、いろいろな料理に使ってみるのもいいですね。

「おやき」は、団子にまぶした白ごまが香ばしく、粒あんの甘さもあり、子どもたちが食べやすいおやつです。

こども園では誤嚥を防ぐため、平たい形にしてしっかり噛んで食べるように声かけをしています。

一年を通して旬の野菜や果物を使った給食を食べて、園庭で元気よく遊ぶ子どもたち。

「今日の給食はな～に?」「いっぱい遊んでお腹減ったから早く作ってね～」とかけてくれる言葉に、子どもたちの一年の成長、たくましさを感じ嬉しく思います。

元気よく遊んで、食べて、健やかに成長してもらいたいです。

