

保育所 きゅうしょく

第136号(令和5年9月発行)

発行元: 福岡市子ども未来局
子育て支援部
指導監査課給食指導係



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！
令和5年8月のおすすめ献立はこちら！

子どもは一度にたくさんの量を食することができないため、1日3回の食事の他におやつで足りない栄養素や水分を補給することが必要です。

子どもにとっておやつは楽しみであるとともに、食事の一部であり、おやつ=お菓子だけではありません。

保育所では甘いお菓子だけでなく、ごはんや季節の果物も取り入れています。

一日に必要な栄養素の10~15%を目安にしています。



写真は「3歳未満児のおやつ」です

おやつ みそ万十

ほんのりみその風味がするおやつです。
子どもたちにも好評で、よく食べてくれます。
甘納豆をレーズンに変えてもおいしいです。

※窒息防止のためお茶や牛乳などの水分をとりながら、
小さくちぎって食べましょう。

※おやつとともに、水分やカルシウム補給のため、
スキムミルクや牛乳・豆乳・飲むヨーグルトなどを提供しています。

【写真・コメント提供】馬出保育所

みそ万十

■ 材料

5個分

食品名	使用量	目安
小麦粉(薄力粉)	80g	大さじ4と1/2 小さじ2弱
ベーキングパウダー	1.5g	
三温糖	40g	大さじ5
米みそ	10g	
甘納豆	20g	
スキムミルク	25g	
水(湯)	75g	

■ 下処理

食品名	手順
小麦粉	合わせてふるう
ベーキングパウダー	
スキムミルク	ぬるま湯で溶く

■ つくり方

- (1) スキム液に、三温糖、みそを加えて混ぜる。
- (2) (1)にふるった粉類を加え、甘納豆を加える。
- (3) アルミカップまたはバットに入れ、15分蒸す。

調理のコツ・ポイント

米みそは、スキム液に溶いておくと混ざりやすいです。

甘納豆は半量を混ぜ込み、残りを上からのせて蒸すと仕上がりがきれいになります。

蒸している最中にふたを開けると膨らみが悪くなるため、開けないようにしましょう。

