

# 保育所 きゅうしょく

第154号(令和7年3月発行)

発行元: 福岡市こども未来局  
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7年2月のおすすめ献立はこちら！



**主菜** 魚の元気揚げ/レタス

**主食** 麦ごはん

**副菜** 納豆汁

豊富なたんぱく質が摂れるみそ汁です。また、とろみがあることで冷めにくく特に寒い冬の季節におすすめです。

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】姪浜保育所

## 納豆汁

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
ひきわり納豆	50g	1パック
にんじん	80g	
たまねぎ	135g	
じゃがいも	170g	
油揚げ	15g	7×7cm
青ねぎ	18g	
煮干しだし	750g	
米みそ	22.5g	小さじ4と1/2
麦みそ	22.5g	小さじ4と1/2

■ 下処理

食品名	手順
にんじん	いちよう切り
たまねぎ	薄切り
じゃがいも	いちよう切りし、水にさらす
油揚げ	熱湯に通し、油抜きをしてせん切り
青ねぎ	小口切り

■ つくり方

- (1) だし汁で、にんじん、たまねぎを煮る。
- (2) じゃがいも、油揚げを加え、煮る。
- (3) みそで調味し、ひきわり納豆、青ねぎを入れて火を通す。

### 調理のコツ・ポイント

納豆は細かいと、より舌触りが良くなります。むせに注意して食べましょう。

