食いく・保いくだより

令和８年 11 月

岬町の保育所給食は、行事食や旬の野菜に興味を持ってもらえるように、栄養士が工夫して献立をたて、調理師が愛情こめておいしい給食を作っています。栄養士・調理師の真心こもった給食や手作りおやつを是非ご家庭でも再現してみてください♪

（岬町ホームページからもご覧いただけます。）

❀おうちで完全再現してみて下さい❀

給食レシピ一覧

豆腐の中華風うま煮



【具材】
豚肉・白菜・人参・玉葱・にら・干し椎茸
生姜・絹豆腐
【調味料】
醤油５cc・酒 0.5ｇ・塩こしょう少々
鶏がらスープのもと 1.2ｇ
【作り方】
具材の豚肉から順にお鍋で炒めて、蓋をし火を通します。ごま油で炒めて下さい。野菜から水分が出たら、具材がひたひたになるくらいまで水を足して上記の調味料で味をつけます。水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成です。

かき揚げ

具）人参・さつま芋・玉葱・ちりめんじゃこ・まいたけ
衣）薄力粉・水 20ｇ+塩少々
180℃の油で揚げます。

みそ汁

かつお節と昆布で出汁をとる。
具）玉ねぎ・人参・白菜・青ねぎ・もやし・絹豆腐・油揚げ
出汁 150 ccに対してみそ８ｇです

春雨サラダ

【具材】
春雨・人参・キャベツ・きゅうり・ごま
【調味料】
ごま油・醤油５cc・酢 2.5 cc・砂糖 2.5ｇ
【作り方】
具材は全て火を通し、冷やしてから水気を切る。
調味料で味をつけたら完成です。



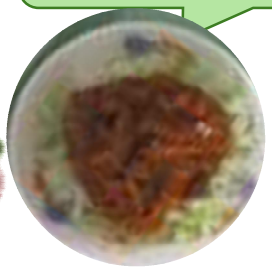
さつま汁

かつお節と昆布で出汁をとる。
具）鶏むね肉・さつま芋・玉葱・人参・油揚げ・青ねぎ
出汁 150 ccに対してみそ８ｇです

野菜コロコロスープ

具）じゃが芋・キャベツ・人参
玉葱・しめじをコロコロサイズに切ります。
水 150 ccに対して鶏ガラ 1.5ｇで味付けします。

タコライス



【具材】
鶏ひき肉・玉葱・ピーマン・人参・トマト缶・キャベツ
【調味料】カレールウ・塩こしょう
【作り方】玉葱や人参をみじん切りにし、キーマカレーをつくります。ごはん→千切りキャベツの順に盛り付けて完成です。

普段食べている給食をおうちで完全再現☆

もう悩まない！忙しいママ・パパ

平日一週間だけでもラクになりますように♡

保育所給食を取り入れた一週間献立





主菜・汁物・主食の組み合わせで１週間まるっと解決

月曜日

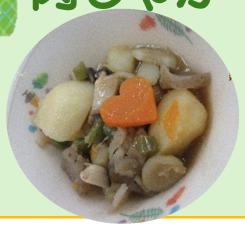
かき揚げ　みそ汁　ご飯





火曜日

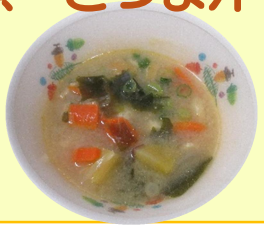
肉じゃが　大根サラダ　ご飯





水曜日

五目磯煮　さつま汁　ご飯


木曜日

タコライス　野菜コロコロスープ




金曜日

豆腐の中華風うま煮　春雨サラダ　ご飯





買い物リスト

【野菜など】
人参・さつま芋・玉葱・まいたけ・白菜・青ねぎ・もやし・じゃが芋・いんげん豆・大根・キャベツ・干し椎茸・ピーマン・トマト缶・しめじ・にら・生姜・きゅうり

【肉・魚など】
ちりめんじゃこ・豆腐・油揚げ・豚肉・ツナ缶・鶏肉・鶏ひき肉・わかめ・ごま

【調味料など】
かつお節・昆布・薄力粉・油・醤油・酒・みりん・マヨネーズ・ドレッシング・鶏がらスープのもと・カレールウ・酢・砂糖・片栗粉



普段から給食ではこのような食材で給食を作っています。
ご飯何しようか悩んだ際には、是非参考にしてみて下さい。

旬の食材
さつま芋
きのこ