【様式１】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	富山県
取組市町村名 取組団体・企業名	高岡市
取組の名称	食育資料『高岡市保育所・認定こども園給食レシピ紹介』の配布
実施時期	６月~７月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☑1 みんなで楽しく食べよう　☐2 朝ごはんを食べよう　☐3 バランスよく食べよう　☐4 太りすぎない やせすぎない　☐5 よくかんで食べよう ☐6 手を洗おう　☐7 災害にそなえよう　☐8 食べ残しをなくそう　☑9 産地を応援しよう　☐10 食・農の体験をしよう ☐11 和食文化を伝えよう　☑12 食育を推進しよう
取組内容	＜目的＞ 市内保育所・認定こども園の保護者に「高岡市保育所・認定こども園給食」について理解を深めていただくとともに、子どもたちや保護者が給食を通して正しい食習慣を身に付け、心身の健康の保持増進を図ることを目的としました。 ＜対象者＞ 高岡市内の保育所・認定こども園（49 施設）子育て支援センター（２施設）に通う子どもの保護者 ＜実施内容＞ 給食レシピを紹介する食育資料を作成し、各施設の保護者に配布しました。掲載するレシピは、調理員が考案した地場産食材を使用するメニューの中から選びました。 調理員のコメント（メニューの特徴や工夫点）も入れて、保護者が給食に親しみを感じられるような資料にしました。資料の裏面では、クックパッド高岡市公式アカウント「高岡にこにこキッチン（https://cookpad.com/kitchen/47636840）」の紹介を掲載し、高岡市全体で行っている食育活動の推進につなげました。 ＜配布した食育資料＞ 別添のとおり

高岡市保育所・認定こども園

給食レシピ紹介



高岡市の保育所・認定こども園の給食は、高岡市子ども・子育て課の管理栄養士が作成し、給食委員会で協議された統一献立を実施しています。季節の行事食や郷土食、食育の日、手作りきっずコロッケの日など、地場産品を使用した高岡市のオリジナリティのあるメニューを提供しています。ぜひ、お子さんと一緒にご家庭でも作ってみてください。

鶏肉のカラフルカレー揚げ



材料５人分

鶏むね肉	200g
ほうれん草	30g
にんじん	30g
揚げ油	

下味用調味料

しょうゆ	5g
カレー粉	0.2g

衣用調味料

小麦粉	40g
カレー粉	0.5g
水	40g

作り方

①鶏むね肉は１切２０ｇにカットする。
ほうれん草とにんじんはみじん切りにする。
②鶏むね肉に下味用調味料のしょうゆとカレー粉をもみ込む。
③ボウルにほうれん草、にんじん、衣用調味料の小麦粉、カレー粉、水を入れ、衣を作る。
④②に③の衣をまぶしつけ、170℃に温めた油で揚げる。
※鶏肉は中心までよく火をとおしてください。

衣に野菜が入ったカレー風味の天ぷらです。青菜への苦手意識を少しでも減らせればと思い、子どもたちの好きな揚げ物にしました。

牧野かぐら保育園 調理員考案

鶏肉と大根の豆乳グラタン



材料５人分

鶏むね肉	100g
大根	150g
にんじん	25g
玉ねぎ	25g

調味料

サラダ油	5g
塩	0.5g
コショウ	0.05g
鶏だし	1g
豆乳	250g
米粉	25g
豆乳チーズ	25g

作り方

①鶏むね肉は １ｃｍ角にカットする。大根とにんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
②熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏むね肉、大根、にんじん、玉ねぎを炒める。塩、コショウ、鶏だしを加えて味をつける。
③②に豆乳を入れ、さらに米粉を加えて、とろみがつくまで、混ぜながら加熱する。
④耐熱の食器やカップに③を分けていれ、上から豆乳チーズをトッピングする。
⑤180℃に予熱したオーブンで約８分焼く。
※鶏肉は中心までよく火をとおしてください。

辛みのある大根や玉ねぎは炒めてグラタンにすることで食べやすくなります。米粉、豆乳、豆乳チーズを使用することで、小麦・乳アレルギーをもつ子どもたちも食べられるようにしました。

和田保育園 ふたばこども園 調理員考案

鶏肉のカレーチーズ焼き



材料５人分

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	40g
生椎茸	25g
キャベツ	25g
にんじん	20g

下味用調味料

塩	1g

調味料

サラダ油	5g
カレー粉	0.2g
とろけるチーズ	25g

作り方

①鶏もも肉は１切 20ｇにカットする。玉ねぎと生椎茸は薄切り、キャベツとにんじんは千切りにする。
②鶏もも肉は塩で下味をつける。
③熱したフライパンにサラダ油をひき、野菜を炒める。カレー粉を加えて味をつけ、皿に取り出す。
④③のフライパンに追加でサラダ油をひき、鶏もも肉を両面焼く。
⑤焼きあがったら③、とろけるチーズをのせ、ふたをして、チーズがとけるまで蒸し焼きにする。
※鶏肉は中心までよく火をとおしてください。

カレー風味にすることで、野菜が苦手な子どもたちにも食べやすくなります。さらにチーズのコクでより食べやすい味わいにしました。

第二幼稚園 調理員考案

ばな菜ケーキ



材料５人分

ホットケーキの素	100g
バナナ	100g
小松菜	40g
豆乳	50g

調味料

サラダ油	2g
砂糖	5g
きなこ	10g

作り方

①小松菜はやわらかくなるまで茹でて、みじん切りにする。
バナナは粗くつぶす。
②ボウルに豆乳・サラダ油を入れて、よく混ぜる。
③②に①、ホットケーキの素、砂糖、きなこを加えて、なめらかになるまで混ぜる。
④耐熱のカップに③を分けて入れ、170℃に温めたオーブンで15分焼く。

小松菜はやわらかくなるまで加熱してみじん切りにし、きなこを加えて香ばしさを足すことで、苦みや青臭さを軽減させました。

川原保育園 調理員考案

かぶのウインターゼリー



材料５人分

かぶ（葉なし）	100g
クールゼリーの素	60g
水	150g
牛乳	150g
生クリーム	50g

トッピング

みかん缶	50g

作り方

①かぶをいちょう切りにして、やわらかくなるまでゆでる。
②①をフードカッター等で、ペースト状にする。
③鍋に水、牛乳、生クリーム、②を入れ、弱火で加熱する。
④③にクールゼリーの素を加えて溶かす。
⑤④をカップに分けて注ぎ、粗熱をとる。
⑥冷蔵庫に入れて冷やし固め、みかん缶をトッピングする。

冬に甘くなるかぶを使用し、ミルクゼリーにしました。皮を厚めにむき、繊維を断つようにいちょう切りにし、ペーストにした後に裏ごしをすることでよりなめらかになります。

太田保育園 調理員考案

ぜひチェックしてみてくださいね

高岡にこにこキッチン

公式キッチンのＵＲＬ、ＱＲコードです。
高岡市の保育所給食・学校給食のレシピが満載♪
ぜひ、ご覧ください!
皆様からの「つくレポ」お待ちしています。

URL　https://cookpad.com/kitchen/47636840





