



保育園給食紹介

令和6年4月1日・15日（月）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・鶏肉の照り焼き
スピナチサラダ
味噌汁（じゃがいも・玉ねぎ）
清見柑
＜おやつ＞
牛乳・スパゲティナポリタン

【ごはん】

- ・ 保育園では、はいが精米を使用しています。はいが精米は、鉄・食物繊維・ビタミンB1を含み、日々の食事から補給できる工夫をしています。
- ・ 1歳前後の園児には茶碗1杯80gくらいを目安に盛り付けています。

【味噌汁】

- ・ 昆布とかつお節でだしをとっています。

【食材や調味料の量について】

- ・ 分量の括弧内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年4月

鶏肉の照り焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g
しょう油	15g（大さじ3/4）
酒	4g（小さじ3/4）
みりん	15g（大さじ3/4）
生姜汁	2g（小さじ1/3）
油	3g（小さじ3/4）

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉をひと口大に切り、しょう油・酒・みりん・生姜汁を合わせたタレに漬けておく。
- ② 油を熱したフライパンで、①の鶏肉を両面よく焼く。

川崎市公立保育所 令和6年4月

スピナチサラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	240g（1把）	
人参	80g（中1/3本）	
まぐろ油漬缶	40g	
白胡麻	8g（大さじ1）	
④	酢	2.5g（小さじ1/2）
	しょう油	6g（小さじ1）
	砂糖	2g（小さじ3/4）

＜作り方＞

- ① ほうれん草は茹でて、2cm位の長さに切り、水気を絞る。人参は千切りにし、茹でる。まぐろ油漬缶は油を切ってほぐしておく。
- ② 白胡麻は炒った後、粗めにすり、④の調味料とよく混ぜ、水気を切った①と和える。

川崎市公立保育所 令和6年4月

スパゲティナポリタン

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

スパゲティ	160g
人参	50g（中1/4本）
玉ねぎ	70g（中1/3個）
ピーマン	40g（1個）
ロースハム（薄切り）	60g（4枚）
油	6g（大さじ1/2）
ケチャップ	40g（大さじ2と1/4）
塩	0.2g（少々）
こしょう	少々

＜作り方＞

- ① スパゲティは3つ折りにして茹であげ、油をまぶしておく。
- ② 人参・玉ねぎ・ピーマンは千切り、ロースハムは短冊に切る。
- ③ 熱したフライパンに油を引き、②を炒める。①のスパゲティを加えてさらに炒め、ケチャップ・塩・こしょうで味付けをする。

川崎市公立保育所 令和6年4月