



保育園給食紹介

令和6年4月12日・26日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞ロールパン
 じゃが芋のカントリー煮
 茹で野菜のマヨネーズ添え・牛乳
 ＜おやつ＞
 お茶・いちご豆乳ゼリー・ウエハース

【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

じゃが芋のカントリー煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚もも肉（薄切り）	120g	
じゃが芋	350g	（2個）
人参	100g	（中1/2本）
玉ねぎ	100g	（中1/2個）
油	7g	（大さじ2/3）
バター	7g	（大さじ2/3）
水	110ml	（1/2カップ）
コンソメ	2g	（小さじ3/4）
④	ケチャップ	33g（大さじ1と3/4）
	ウスターソース	8g（大さじ1/2）
	砂糖	8g（大さじ3/4）

＜作り方＞

- ① 豚もも肉は一口大に切る。
- ② じゃが芋は一口大に切る。人参は乱切りにする。玉ねぎは2～3cm角に切る。
- ③ 鍋に油とバターを熱し、人参・玉ねぎを炒め、豚肉を加えて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃが芋を加えてさらに炒め、水・コンソメを加え煮込む。
- ④ ほぼ火が通ってきたら、調味料④を加えて煮汁が少なくなるまで煮込む。

川崎市公立保育所 令和6年4月

いちご豆乳ゼリー

＜材料＞作りやすい分量（子ども8人分）

いちご	200g
レモン汁	10ml（小さじ2）
砂糖	80g（2/3カップ）
ゼラチン	15g
水	80ml（1/3カップ）
豆乳	320g（1と2/3カップ）
生クリーム（植物性）	60g（大さじ4）

＜作り方＞

- ① いちごを適当な大きさに切り、ミキサーまたはフードカッターにかける。（ない場合は、粗みじんでも可）
- ② ①・レモン汁・砂糖を鍋に入れて火にかける。さらに豆乳を加え混ぜ合わせる。（豆乳を入れてからは、沸騰させないようにする。）
- ③ ゼラチンは水に湿らせ、湯せんにかけて溶かし、少しずつ②、生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ゼリーカップまたはバットなどに③を均等に流し入れて、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ⑤ ④をカップから取り出し、またはバットから切り出し、皿に盛りつける。

- ※ ゼラチンはしっかり溶かしましょう。
- ※ お皿に盛りつけるときは、カップや容器の外側を湯にさっと当てると、取り出しやすいです。

川崎市公立保育所 令和6年4月

「おやつ」どう食べる？

★ 1日に1～2回、時間を決めましょう。

★ だらだら食べずに量を決めてお皿にとりわけて食べましょう。

★ 糖分が多く甘すぎるものや、スナック菓子のような油を多く使用しているものはなるべく避けましょう。

★ 不足しがちなカルシウム補給のために牛乳や乳製品と組み合わせるといいですね！



下記のサイトに保育園のおやつレシピを季節ごとに掲載しています。ぜひご覧ください。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立 検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和6年4月