



## 保育園給食紹介

令和6年4月2日・16日（火）

### 【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・魚の変わり焼き  
 切干し大根の煮物  
 味噌汁（麩・長ねぎ）・清見柑  
 ＜おやつ＞  
 牛乳・わかめごはん

### 【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

## 魚の変わり焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

むきがれい	320g	（80g4切れ程度）
塩	0.8g	（少々）
こしょう	少々	
マヨネーズ	25g	（大さじ2）
パン粉	40g	（1カップ）
油	4g	（小さじ1）

### ＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い、水切りし、塩・こしょうで下味をつける。
  - ② ①の魚にマヨネーズをからめ、パン粉をまぶす。
  - ③ 油を引いた天板に並べ、オーブンで180℃で20分くらい焼く。
- ※ オープントースターで焼く場合  
 焦げすぎないように、アルミ箔で覆い、中まで火が通ったところでアルミ箔を開け、表面に焼き目をつけます。

川崎市公立保育所 令和6年4月

## 切干し大根の煮物

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

切干し大根	40g
油揚げ	20g（1枚）
人参	50g（中1/4本）
油	10g（大さじ3/4）
だし汁	200ml（1カップ）
砂糖	4g（大さじ1/2）
みりん	5g（小さじ3/4）
しょう油	12g（小さじ2）

### ＜作り方＞

- ① 切干し大根は戻してよく絞り、2～3cmに切る。
- ② 人参は千切り、油揚げは湯通しし、細かく切っておく。
- ③ 鍋に油を入れ①・②を炒め、だし汁・砂糖・みりんを加え、柔らかくなるまで煮たら、しょう油を加え、さらに煮汁がなくなるまでじっくり煮る。

川崎市公立保育所 令和6年4月

## わかめごはん

＜材料＞ 2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g	（2合分）
人参	50g	（中1/4本）
油	9g	（大さじ3/4）
生わかめ	18g	（乾燥わかめの場合は、2g（大さじ1/2））
だし汁	85ml	（1/2カップ）
砂糖	4g	（大さじ1/2）
しょう油	9g	（大さじ1/2）
しらす干し	25g	

### ＜作り方＞

- ① 米を研ぎ、炊飯器の内釜に入れ、水を2合目の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② 人参は短めの千切りにする。生わかめは、塩抜きし、粗みじんに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、人参を炒め、だし汁・砂糖・しょう油を加えて煮る。
- ④ 人参にほぼ火が通ったら、生わかめとしらす干しを加えて、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 炊き上がったごはん④を加え、混ぜ合わせ、お椀に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和6年4月