



保育園給食紹介

令和6年4月5日・19日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・麻婆豆腐
じゃが芋の磯和え
清汁（わかめ・人参・えのきだけ）
トマト
＜おやつ＞牛乳・ドーナツ

【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

麻婆豆腐

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

綿豆腐	280g
豚挽肉	100g
人参	50g（中1/4本）
長ねぎ	90g（3/4本）
胡麻油	12g（大さじ1）
水	90g（1/2カップ）
砂糖	7g（大さじ3/4）
味噌	10g（大さじ1/2）
しょう油	14g（大さじ3/4）
かたくり粉	10g（大さじ1）

＜作り方＞

- ① 綿豆腐は下茹でしてから十分に水を切り、1cm角に切る。
 - ② 人参・長ねぎはみじん切りにする。
 - ③ 鍋に胡麻油を熱し、豚挽肉と野菜を炒め、火が通ったら、水・砂糖・味噌・しょう油で味付けをする。
 - ④ ③に①の豆腐を加え煮込み、最後に水溶きかたくり粉を回し入れて仕上げる。
- ※ 水溶きかたくり粉でとろみをつけるとき、一旦火を止めるか、弱火にしてからくり粉を回し入れると、ダメになりにくいです。

川崎市公立保育所 令和6年4月

じゃが芋の磯和え

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	350g（2個）
塩	0.6g（少々）
青のり	0.5g（小さじ1/4）

＜作り方＞

- ① じゃが芋はよく洗い、食べやすい大きさに切って茹でる。
- ② ①に塩・青のりを和える。

川崎市公立保育所 令和6年4月

ドーナツ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

小麦粉	160g（1と1/2カップ）
ベーキングパウダー	6g（大さじ1/2）
卵	50g（Mサイズ1個）
スキムミルク	16g（大さじ2と2/3）
水	80g（1/3カップ）
砂糖	30g（大さじ3と1/3）
バニラエッセンス	少々
揚げ油	適量

＜作り方＞

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - ② 卵は溶いておく。スキムミルクは水で溶いておく。
 - ③ ②・砂糖・バニラエッセンスを混ぜ合わせ、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
 - ④ 鍋に油を熱し、③をスプーンで丸めながら落とし入れ揚げる。中まで火が通ったか、竹串などを刺して生地がついてこないかを確認する。
- ※ 生地を油に入れると膨らみ、焦げやすく、油を吸いやすいので、小さめにするときれいに早く揚げられます。

川崎市公立保育所 令和6年4月