



保育園給食紹介

令和6年5月1日・15日（水）

【今日の献立】

<昼食>ごはん
 生揚げの味噌炒め
 アスパラガスのおかか和え
 清汁（そうめん・なると・長ねぎ）
 清見柑
 <おやつ>牛乳
 黄名粉のパンケーキ

【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。

【清汁】

- ・ 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5月

生揚げの味噌炒め

《材料》 4人分（子ども8人分）

生揚げ	200g	(1.5丁)
豚もも肉	70g	
人参	100g	(中1/2本)
玉ねぎ	110g	(大1/3個)
ピーマン	60g	(1.5個)
干しいたけ	4g	(中1.5個)
油	13g	(大さじ1)
[砂糖	10g (大さじ1)
	味噌	13g (大さじ3/4)
	しょう油	6g (小さじ1)

《作り方》

- ① 生揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に切る。豚もも肉（薄切り）は一口大に切る。
- ② 人参はいちょう切りにし、玉ねぎとピーマンは角切りにし、水で戻した干しいたけは千切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、人参・玉ねぎ・干しいたけを順に炒めてから、豚もも肉を加え炒め、さらに生揚げとピーマンを加え、砂糖・味噌・しょう油で調味し、炒め合わせる。

川崎市公立保育所 令和6年5月

アスパラガスのおかか和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

アスパラガス	150g	(8本)
人参	90g	(中1/2本)
しょう油	8g	(大さじ1/2)
花かつお	4g	

《作り方》

- ① アスパラガスは下の方の固いところを切り落とし、食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② 人参は千切りにし、茹でる。
- ③ 水気を切った①・②と乾煎りした花かつおを混ぜ合わせ、しょう油を加えて調味する。

川崎市公立保育所 令和6年5月

黄名粉のパンケーキ

《材料》 4人分（子ども8人分）

小麦粉	100g	(1カップ)
黄名粉	40g	(大さじ5)
ベーキングパウダー	6g	(大さじ1/2)
砂糖	16g	(大さじ1と3/4)
油(A)	12g	(大さじ1)
豆乳	250g	
バター	6g	(大さじ1/2)
油(B)	10g	(大さじ3/4)
黒砂糖	40g	
水	20ml	(大さじ1と1/3)

《作り方》

- ① 小麦粉・黄名粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - ② 豆乳に砂糖、油(A)を混ぜ合わせ、①を加えて軽く混ぜたら、溶かしバターを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
 - ③ 鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけ、煮詰めて黒みつを作る。
 - ④ フライパンに油(B)を熱し③を流し入れて弱火で焼き、表面がフツフツしてきたら裏返して焼く。
 - ⑤ 焼きあがったら切り分け、③の黒みつをかける。
- ※ 蓋をして焼いた方が早く火が通ります。
 ※ 生地に少し粘りが出るので、厚みを薄くした方が焼きやすいです。

川崎市公立保育所 令和6年5月