



保育園給食紹介

令和6年5月14日・28日(火)
分量の括弧内の量はおおよその量です。

大豆ハンバーグ

《材料》	4人分(子ども8人分)
豚挽肉	160g
大豆水煮	160g
玉ねぎ	100g(中1/2個)
油(A)	3g(小さじ3/4)
パン粉	30g(3/4カップ)
豆乳	50g ※牛乳50mlでも代用できます。
塩	0.8g(少々)
こしょう	少々
油(B)	3g(小さじ3/4)
ケチャップ	10g(大さじ1/2)
中濃ソース	10g(大さじ1/2)
水	6ml(大さじ1/2)

《作り方》

- 大豆水煮は、漬すかフードカッターにかける。玉ねぎはみじん切りにし、油(A)で炒め、冷ましておく。
- 豚挽肉にパン粉・豆乳・塩・こしょう・①を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②を一人分ずつ取り、空気を抜いてから小判型に整え、中央を窪ませる。
- フライパンに油(B)を引き、中心部までしっかりと加熱する。
- 小鍋にケチャップ・中濃ソース・水を入れて煮立て、ソースを作り、盛り付けたハンバーグにかける。

川崎市公立保育所 令和6年5月

【今日の献立】

＜昼食＞ロールパン・大豆ハンバーグ
野菜の胡麻炒め・チキンスープ・清見柑
＜おやつ＞お茶・みそネーズおにぎり

野菜の胡麻炒め

《材料》	4人分(子ども8人分)
キャベツ	240g(5枚)
人参	70g(中1/3本)
胡麻油	8g(小さじ2)
しょう油	3g(小さじ1/2)
塩	0.6g(大さじ1と1/3)
かたくり粉	4g(大さじ1/2)
白胡麻	9g(大さじ1)

《作り方》

- キャベツ、人参は2~3cmのせん切りにする。
- 鍋に胡麻油を熱し人参を炒め、半ば火が通ってからキャベツを加え、強火で炒める。
- 白胡麻は炒っておく。
- しょう油・塩で味付けし、水溶きかたくり粉でとじ、③の白胡麻をふる。

川崎市公立保育所 令和6年5月

チキンスープ

《材料》	子ども4人分
鶏もも肉(皮なし)	40g
かぼちゃ	130g
玉ねぎ	90g(中1/2個)
パセリ	2g(1/4本)
水	500ml(2と1/2カップ)
コンソメ	2g(小さじ3/4)
塩	1.6g(小さじ1/4)
こしょう	少々

《作り方》

- 鶏もも肉は一口大に切る。
- かぼちゃはさいの目に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- パセリはみじん切りにする。
- 水にコンソメを加えて煮立て、鶏もも肉と玉ねぎを加えて煮る。かぼちゃも加え、火が通ったら塩とこしょうで味を調え、パセリを加えて一煮立ちしたら火を止める。

川崎市公立保育所 令和6年5月

みそネーズおにぎり

《材料》	子ども10人分
はいが精米	300g(2合)
味噌	7g(小さじ1と1/4)
マヨネーズ	10g(大さじ3/4)

《作り方》

- 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注ぎ、炊飯する。
- 小さい器に味噌とマヨネーズを入れて混ぜる。
- おにぎりを作り、②を表面に塗る。トースターの天板にアルミホイル又はクッキングシートを敷いて並べ、表面が乾くように香ばしく焼き上げる。(200℃5分くらい)

※ トースターの天板がない場合は、網の上にクッキングシートを敷き、その上におにぎりを載せて焼くと形が崩れにくくなります。

川崎市公立保育所 令和6年5月