



保育園給食紹介

令和6年5月8日・22日(水)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・鶏肉のカレー揚げ
青菜としらすのサラダ
若竹汁・清見柑
<おやつ>
のむヨーグルト
じゃが芋もち

【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。

【若竹汁】

- ・ 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

鶏肉のカレー揚げ

《材料》 4人分(子ども8人分)

鶏もも肉 (皮なし)	320g
しょう油	12g (小さじ2)
カレー粉	0.6g (小さじ1/4)
かたくり粉	32g (大さじ3と1/2)
油	適量

《作り方》

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、しょう油で下味をつける。
- ② カレー粉をかたくり粉と混ぜ合わせ、汁気をきった①の鶏肉にまぶし、170℃位の油で4~5分揚げる。
(中までしっかり火を通しましょう。)

※ カレー粉は肉の下味をつける時に加えてもよいです。

川崎市公立保育所 令和6年5月

青菜としらすのサラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

小松菜	240g (中5株)
人参	70g (中1/3本)
しらす干し	20g
白胡麻	6g (小さじ2)
酢	10g (大さじ3/4)
油	10g (大さじ2/3)
しょう油	4g (小さじ2/3)
砂糖	5g (大さじ1/2)

《作り方》

- ① 小松菜は1~2cm位の長さに切り、茹でる。人参は千切りにして茹でる。しらす干しはさっと湯通しする。
- ② 白胡麻は炒って、半分をする。白胡麻・酢・油・しょう油・砂糖でドレッシングを作り、水気を切った①を和える。

※ 胡麻は、炒ることで香りがよくなります。

川崎市公立保育所 令和6年5月

じゃが芋もち

《材料》 4人分(子ども8人分)

じゃが芋	500g (2と1/2個)
粉チーズ	8g (大さじ1と1/3)
バター	13g (大さじ1)
塩	1g (ひとつまみ)
こしょう	少々
かたくり粉	26g (大さじ3)
油	8g (小さじ2)

《作り方》

- ① バターは溶かしておく。
- ② じゃが芋はうすい半月切りにし、水にさらす。水を切り、鍋にじゃが芋と水を入れ加熱し茹でてつぶす。
- ③ ②に粉チーズ・①のバター・塩・こしょう・かたくり粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分したら、厚さ7mm位の小判形に成形し、油を熱したフライパンで、両面を色よく焼く。

川崎市公立保育所 令和6年5月