



保育園給食紹介

令和7年10月9日・23日（木）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・松風焼き
じゃが芋とコーンのソテー
清汁（絹豆腐・生わかめ・人参）
りんご
<おやつ>
牛乳・オレンジゼリー
クラッカー

【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（ ）内の量はおおよその量です。
- 川崎市公立保育所 令和7年10月

松風焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏挽肉	280g
長ねぎ	45g（1/2本）
④ オートミール	30g
水	40ml（大さじ2と2/3）
味噌	14g（大さじ3/4）
砂糖	7g（大さじ3/4）
油	3g（小さじ3/4）
白胡麻	4g（大さじ1/2）

《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏挽肉に①の長ねぎ・④を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 天板に油を引き②を空気を抜いてから板状（厚さ2cmくらい）にのばし、白胡麻をふりかける。
- ④ 180～200℃のオーブンで20分ほど焼きあげてから切り分ける。

* オーブンから出して少し冷ますと切り分けやすくなります。

* 竹串を刺して焼き上がりを確認しましょう。肉汁が透明なら中まで火が通っています。

川崎市公立保育所 令和7年10月

じゃが芋とコーンのソテー

《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	270g（2個）
ホールコーン缶	80g
ベーコン	40g（薄切り2枚）
油	12g（大さじ1）
塩	0.8g（少々）
こしょう	少々

《作り方》

- ① じゃが芋は皮をむき角切りにし、水にさらしアク抜きしてから硬めに下茹でする。
- ② ホールコーンはザルにあけて水切りをしておく。ベーコンは1cm位の角切りにする。
- ③ 油を熱しベーコンを炒めてから、ホールコーン・じゃが芋を加えて炒め、塩・こしょうで調味する。

川崎市公立保育所 令和7年10月

オレンジゼリー

《材料》 4人分（子ども8人分）

ゼラチン	15g
水	100ml（1/2カップ）
100%みかん果汁	400ml（2カップ）
砂糖	40g（大さじ4と1/2）

《作り方》

- ① ゼラチンは水に湿らせ、湯せんにかけて溶かす。
- ② ①に砂糖を加えて溶かしたら、少しずつ100%みかん果汁を加えて、混ぜ合わせる。
- ③ ゼリーカップに①を流し入れ粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。固まったらカップから取り出し、皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年10月