



## 保育園給食紹介

令和7年3月13日・27日（木）

### 【今日の献立】

<昼食> ロールパン

大豆のミートローフ

人参グラッセ

ブロッコリーのマヨネーズ添え

牛乳・はっさく

<おやつ> お茶

鯖そぼろごはん

### 【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。

### 【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3月

## 大豆のミートローフ

《材料》 4人分（子ども8人分）

大豆水煮	160g
豚挽肉	160g
玉ねぎ	70g（中1/3個）
油（A）	3g（小さじ3/4）
豆乳	35g ※牛乳35mlでも代用可
④ オートミール	35g ※パン粉35gでも代用可
塩	1.5g（小さじ1/4）
こしょう	少々
油（B）	3g（小さじ3/4）
ケチャップ	20g（大さじ1）

### 《作り方》

- ① 大豆水煮はマッシャー等でつぶすか、フードプロセッサーにかける。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、油（A）で炒め冷ます。
- ③ 豚挽肉に①・②・④を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③の空気を抜き、油（B）を塗ったアルミホイルを巻いてかまぼこ型に形を整え、天板に並べる。
- ⑤ 180～200℃のオーブンで25～30分くらい焼く。（フライパンで両面を焼いてもよいです。）
- ⑥ 焼きあがったら1cmくらいの厚さに切り分け、ケチャップをかける。

川崎市公立保育所 令和7年3月

## 人参グラッセ

《材料》 4人分（子ども8人分）

人参	180g（中1本）
バター	6g（大さじ1/2）
砂糖	8g（大さじ1）
塩	0.7g（少々）
水	適量（人参が浸かる程度）

### 《作り方》

- ① 人参は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を入れて炒め、砂糖・塩・水を加え、弱火で軟らかく煮る。

川崎市公立保育所 令和7年3月

## 鯖そぼろごはん

《材料》 子ども10人分

はいが精米	300g（2合）
鯖水煮缶	90g
砂糖	10g（大さじ1）
しょう油	4g（小さじ2/3）
生姜汁	2g（小さじ1/3）

### 《作り方》

- ① 研いだ米を炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊飯する。
- ② 鯖水煮缶は水を切り、ほぐして水気を絞る。
- ③ ②に砂糖、しょう油、生姜汁を加え弱火で炒り、そぼろにする。
- ④ 炊きあがったごはんを盛りつけた上に③のそぼろをふりかける。

川崎市公立保育所 令和7年3月