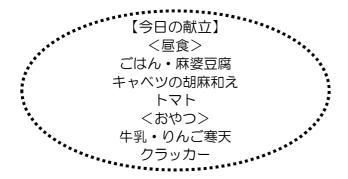


令和7年4月3日 • 17日 (木)



【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4月

麻婆豆腐

≪材料≫ 4人分(子ども8人分)

綿豆腐 豚挽肉	350g 100g	(1丁)
人参	40g	(中1/5本)
干ししいたけ	6 g	(中2個)
長ねぎ	90g	(1本)
胡麻油	12g	(大さじ1)
水	90g	(1/2カップ)
砂糖	7 g	(大さじ3/4)
味噌	10g	(大さじ1/2)
しょう油	14g	(大さじ3/4)
かたくり粉	10g	(大さじ1)

≪作り方≫

- ① 綿豆腐は下茹でしてから十分に水を切り、1㎝角に切る。
- ② 人参・水で戻した干ししいたけ・長ねぎはみじん切り にする。
- ③ 鍋に胡麻油を熱し、豚挽肉と野菜を炒め、火が通ったら、水・砂糖・味噌・しょう油で味付けをする。
- ④ ③に①の豆腐を加え煮込み、一旦火を止めてから水溶きかたくり粉を回し入れて仕上げる。

川崎市公立保育所 令和7年4月

キャベツの胡麻和え

≪材料≫ 4人分(子ども8人分)

キャベツ250g (1/5個)人参100g (中1/2本)白胡麻13g (大さじ1と1/2)砂糖6g (大さじ2/3)しょう油8g (大さじ1/2)

≪作り方≫

- ① キャベツは短冊切りにし、茹でて、水気を絞る。
- ② 人参は短冊切りにし、茹でて、水気を絞る。
- ③ 白胡麻は炒って、すり鉢等でよくすり、砂糖・しょう油と混ぜ、①・②を和える。
- ※ 白胡麻は「炒りたて」「すりたて」の方が香ばしさが 増します。

「炒り胡麻」や「すり胡麻」を使用しても良いです。

りんご寒天

≪材料≫ 作りやすい分量(子ども8人分)

粉寒天 3g

水150ml (3/4カップ)砂糖40g (大さじ4と1/2)100%りんご果汁320ml (1と1/2カップ)

≪作り方≫

- ① 粉寒天は分量の水で煮溶かし(必ず沸騰させる)、更に砂糖を加えてよく混ぜる。砂糖が溶けたら火から降ろし、りんご果汁を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
- ② ①をバット(またはゼリーカップ)に流し入れ、少し冷めてきたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ ②を切り分け(カップから出し)、皿に盛り付ける。