保育園給食紹介

令和７年５月１日・１５日（木）

【今日の献立】
＜昼食＞ごはん・おからハンバーグ
スパゲティサラダ・
味噌汁（じゃがいも・えのきだけ）
・甘夏柑
＜おやつ＞牛乳
お麩のラスク・鈴カステラ

【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5月

おからハンバーグ

≪材料≫４人分（子ども８人分）

豚挽肉	240g		塩	0.8g	(少々)
おから（生）	60g		こしょう	少々	
玉ねぎ	110g	(中1/2個)	油（B）	4g	(小さじ1)
油（A）	3g	(小さじ3/4)	砂糖	5g	(大さじ1/2)
パン粉	20g	(1/2ｶｯﾌﾟ)	しょう油	8g	(大さじ1/2)
スキムミルク	25g	(1/4ｶｯﾌﾟ)	みりん	6g	(小さじ1)
水	50ml	(1/4ｶｯﾌﾟ)	だし汁	7g	(大さじ1/2)

＊スキムミルクと水は牛乳50mlでも代用できます。

≪作り方≫
① 玉ねぎはみじん切りにし油（A）で炒め、冷ましておく。
② 豚挽肉におから・①・パン粉・水で溶いたスキムミルク・塩・こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
③ ②を1人分ずつ取り、空気を抜きながら小判型に整え、中央を窪ませ、熱したフライパンに油（B）を引き、しっかり両面を焼く。
④ 砂糖・しょう油・みりん・だし汁を煮つめてタレを作り、焼き上がったハンバーグに塗る。

川崎市公立保育所　令和７年５月

スパゲティサラダ

≪材料≫４人分（子ども８人分）

スパゲティ	５０ｇ	
キャベツ	１１０ｇ	（１/１０個）
人参	４０ｇ	（中１/５本）
きゅうり	７０ｇ	（２/３本）
マヨネーズ	４０ｇ	（大さじ３と１/３）
塩	０.８ｇ	（少々）
こしょう	少々	

≪作り方≫
① スパゲティは適当な長さに折って茹でて水にさらし、水気を切っておく。
② キャベツ・人参は千切りし、人参は茹でる。きゅうりは千切りにする。（保育園では、きゅうりとキャベツもさっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。）
③ 水気を切った①・②をマヨネーズ・塩・こしょうで和える。

川崎市公立保育所　令和７年５月

お麩のラスク（青のり味）

≪材料≫４人分（子ども８人分）

麩	２５ｇ	
バター	１６ｇ	（大さじ１と１/３）
青のり	少々	

≪作り方≫
① 鍋にバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
② 薄く色づき、香ばしくなったら青のりをまぶす。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます！

【カレー味】
鍋に油８ｇとバター８ｇを溶かし、弱火で麩２５ｇを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

【バター味】
鍋にバター２０ｇを溶かし、弱火で麩２５ｇを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖２０ｇをまぶす。

川崎市公立保育所　令和７年５月