



保育園給食紹介

令和6年5月20日（月）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・肉じゃが
キャベツの和え物・清見柑

＜おやつ＞

牛乳
凍り豆腐のミートソース風スパゲティ

【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

肉じゃが

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚もも肉	160g	
じゃが芋	450g	（3個）
人参	130g	（中2/3本）
玉ねぎ	130g	（大1/3個）
しらたき	60g	
砂糖	14g	（大さじ1と1/2）
しょう油	19g	（大さじ1）
だし汁	120g	（2/3カップ）
油	13g	（大さじ1）
冷凍グリーンピース	16g	

＜作り方＞

- ① 豚もも肉は一口大に切る。
- ② じゃが芋は一口大に切り、水にさらしてアク抜きする。人参は乱切りにし、玉ねぎはくし型に切る。
- ③ しらたきは下茹でして、2cm位に切る。
- ④ 鍋に油を熱し野菜を炒め、更に豚肉を加え炒め、砂糖・しょう油・だし汁・しらたきを加え煮込む。
- ⑤ 最後にさっと茹でた冷凍グリーンピースを加える。

川崎市公立保育所 令和6年5月

キャベツの和え物

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

キャベツ	200g	（4枚程度）	
さやいんげん	60g	（8本）	
人参	60g	（中1/3本）	
①	胡麻油	8g	（小さじ2）
	しょう油	8g	（大さじ1/2）
	みりん	8g	（大さじ1/2）
	砂糖	6.5g	（大さじ3/4）

＜作り方＞

- ① キャベツ・さやいんげん・人参はそれぞれ千切りにし、茹でて水気を絞る。
- ② 調味料①を合わせて、①を和える。

川崎市公立保育所 令和6年5月

凍り豆腐のミートソース風スパゲティ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

スパゲティ	180g		コンソメ	1.6g	（小さじ2/3）
油	6g	（大さじ1/2）	ケチャップ	40g	
凍り豆腐	10g	①		（大さじ2と1/4）	
玉ねぎ	80g	（大1/4個）	中濃ソース	16g	（大さじ1）
人参	30g	（中1/6本）	水	40ml	（1/5カップ）
ピーマン	30g	（1個）	砂糖	2g	（小さじ2/3）
エリンギ	40g	（1本）	こしょう	少々	
バター	6g	（大さじ1/2）	かたくり粉	5g	（大さじ1/2）
ホールトマト缶	80g				

※ダイスカットのトマト缶でも良い。

＜作り方＞

- ① スパゲティは3つ折りにして茹で、油をまぶしておく。
- ② 凍り豆腐はぬるま湯でもどし、水分を絞り、みじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ・人参・ピーマン・エリンギはみじん切りにし、バターで炒め、②の凍り豆腐を加えて混ぜる。
- ④ 刻んだホールトマトと調味料①を③に加えて煮込み、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ ①を盛り付け、④のソースを上からかける。

川崎市公立保育所 令和6年5月