



保育園給食紹介

令和6年5月29日（水）

【今日の献立】

<昼食>ごはん
 鶏レバーのソース煮
 キャベツの和え物
 味噌汁（生わかめ・玉ねぎ・油揚げ）
 メロン
 <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。

【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

鶏レバーのソース煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏レバー	280g	
油（A）	2g	（小さじ1/2）
人参	80g	（中1/3本）
じゃが芋	180g	（1個）
玉ねぎ	70g	（中1/3個）
油（B）	9g	（大さじ3/4）
水	適量	
[ケチャップ ウスターソース 砂糖	18g	（大さじ1）
	9g	（大さじ1/2）
	4.5g	（大さじ1/2）

《作り方》

- ① 鶏レバーは洗ってから脂肪を取り除き、一口大に切り、再度流水できれいに洗い（血抜き）、熱湯をさっと通し、水切りしておく。
- ② 人参・じゃが芋・玉ねぎは一口大に切る。
- ③ 鍋に油（A）を熱し、①のレバーを炒め、火が通ったら取り出す。
- ④ 鍋に油（B）を熱し、人参・じゃが芋・玉ねぎを炒め、具材が浸るくらいの水を加えて煮込む。ほぼ火が通ったら、②と調味料を加えて煮含める。

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）
[胡麻油 しょう油 みりん 砂糖	8g	（小さじ2）
	8g	（大さじ1/2）
	8g	（大さじ1/2）
	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④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 油 6g（大さじ1/2）	[コンソメ 1.6g（小さじ2/3） ケチャップ 40g 凍り豆腐 10g ④ 玉ねぎ 80g（大1/4個） 人参 30g（中1/6本） ピーマン 30g（1個） エリンギ 40g（1本） バター 6g（大さじ1/2） ホールトマト缶 80g	（大さじ2と1/4）
		（大さじ1）
	水 40ml（1/5カップ）	
	砂糖 2g（小さじ2/3）	
	こしょう 少々	
	かたくり粉 5g（大さじ1/2）	

※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④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