令和７年５月８日・２２日（木）

【今日の献立】
＜昼食＞ロールパン
魚のオーロラソース焼き
そら豆のホクホクサラダ
牛乳・清見柑
＜おやつ＞
お茶・ピースごはん

【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。

【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

魚のオーロラソース焼き

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

めかじき	２８０ｇ	
塩	１ｇ	（少々）
こしょう	少々	
ケチャップ	１６ｇ	（大さじ１）
マヨネーズ	１６ｇ	（大さじ１と１/３）
油	４ｇ	（小さじ１）

≪作り方≫
① 魚は流水で洗い、塩・こしょうをしてから水切りする。
② ケチャップ・マヨネーズ・塩・こしょうでソースを作り、魚を和える。
③ 油をひいた天板に並べ、１８０～２００℃のオーブンで２０分位焼く。
※ フライパンに油をひいて両面を焼いても良いです。（ソースがついているため焦げやすいので、フライパン用のアルミホイル等を使うと焼きやすいです。）

川崎市公立保育所　令和７年５月

そら豆のホクホクサラダ

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

そら豆（さや入り）	２８０ｇ	
じゃが芋	２２０ｇ	（1.5個）
人参	３０ｇ	（中1/6本）
ホールコーン缶	３０ｇ	
油	１２ｇ	（大さじ１）
酢	８ｇ	（大さじ1/2）
塩	0.8ｇ	（少々）
こしょう	少々	

≪作り方≫
① そら豆はさやから出して下茹でした後、半分に切り薄皮から中身を出す。
② じゃが芋は茹でて、軽くつぶす。人参はさいの目に切り、茹でる。
③ 調味料でドレッシングを作っておく。
④ ①②と水気を切ったホールコーン缶を③で和える。

ほくほくとした食感と甘みが美味しいそらまめ。
保育園の子どもたちは絵本「そらまめくんのベッド」でおなじみの野菜です。子どもと一緒にさやむきのお手伝いも楽しめます。

川崎市公立保育所　令和７年５月

ピースごはん

≪材料≫ ２合分

はいが精米	３００ｇ	（2合）
グリンピース（さや入り）	１００ｇ	
しらす干し	３０ｇ	
油揚げ	３０ｇ	（１枚）
しょう油	６ｇ	（小さじ１）
塩	1.2ｇ	（ひとつまみ）
酒	７ｇ	（小さじ1と1/3）
みりん	７ｇ	（小さじ1と1/4）
だし汁	８０ｍｌ	（1/3カップ）

≪作り方≫
① 米は洗米し、水気を切って炊飯器に入れておく。
② グリンピースはさやから出し、さっと洗う。油揚げは細かく切る。
③ だし汁と調味料を①に加え、水を２合の目盛りまで注ぐ。②の具材としらす干しを加えて炊飯する。
④ 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所　令和７年５月