



## 保育園給食紹介

令和7年6月5日・19日（木）

### 【今日の献立】

#### ＜昼食＞

ごはん・豆腐のつくね焼き・  
春雨のさっと煮・  
味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ）

#### ＜おやつ＞牛乳

マカロニのあべ川

### 【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6月

## 豆腐のつくね焼き

### ＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

|      |             |          |
|------|-------------|----------|
| 木綿豆腐 | 280g（1丁）    | 【たれ】     |
| 鶏挽肉  | 120g        | 砂糖 5g    |
| 人参   | 45g（中1/5本）  | （大さじ1/2） |
| 玉ねぎ  | 45g（中1/5個）  | しょう油 6g  |
| 干ひじき | 2g          | （小さじ1）   |
| 油（A） | 8g（大さじ2/3）  |          |
| パン粉  | 25g（2/3カップ） |          |
| 砂糖   | 4g（大さじ1/2）  |          |
| しょう油 | 6g（小さじ1）    |          |
| 塩    | 0.4g（少々）    |          |
| 油（B） | 4g（小さじ1）    |          |

### ＜作り方＞

- ① 木綿豆腐は下茹でしてから十分に水切りし、細かくつぶす。
- ② 人参・玉ねぎ・戻してよく水洗いした干ひじきはみじん切りにし、油（A）で軽く炒め、冷ます。
- ③ ①・②・鶏挽肉・Aをよく混ぜ合わせる。
- ④ ③をハンバーグ型に形を整え、油（B）を引いたフライパンで火が通るまで両面焼く。（オーブンで20分程度焼いてもよいです。）
- ⑤ 鍋に調味料Bを加えてひと煮立ちさせ、焼きあがった④に塗る。

川崎市公立保育所 令和7年6月

## 春雨のさっと煮

### ＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

|      |            |
|------|------------|
| 豚挽肉  | 50g        |
| 人参   | 50g（中1/4本） |
| 長ねぎ  | 30g（1/3本）  |
| にんにく | 2g（1/5かけ）  |
| 生姜汁  | 1g（小さじ1/4） |
| 春雨   | 25g        |
| 胡麻油  | 7g（大さじ1/2） |
| 砂糖   | 6g（小さじ2）   |
| しょう油 | 4g（小さじ2/3） |
| 塩    | 1g（ひとつまみ）  |
| 酒    | 4g（小さじ3/4） |
| 白胡麻  | 10g（大さじ1）  |

### ＜作り方＞

- ① 人参と長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはみじん切り、生姜はすりおろしてしぼっておく。
- ③ 春雨は湯でもどし、短めに切る。
- ④ 鍋に胡麻油を入れ②を炒め、豚挽肉を加え炒め、①も加えて炒める。
- ⑤ ④にAを加え、③を加え煮る。仕上げに炒った白胡麻を加える。

川崎市公立保育所 令和7年6月

## マカロニのあべ川

### ＜材料＞ 作りやすい分量（子ども5人分）

|      |               |
|------|---------------|
| マカロニ | 60g           |
| 黄名粉  | 25g（大さじ5）     |
| 砂糖   | 15g（大さじ1と2/3） |
| 塩    | 0.2g（少々）      |

### ＜作り方＞

- ① マカロニは軟らかく茹でておく。
- ② 黄名粉は砂糖・塩で味を調え、茹でたマカロニに絡める。

川崎市公立保育所 令和7年6月