



保育園給食紹介

令和5年10月10日・24日(火)

【今日の献立】
 <昼食>はちみつサンド
 シェパーズパイ
 ブロッコリーのマヨネーズ添え
 牛乳・みかん
 <おやつ>お茶
 大根ごはん

【ごはん】

- 大根ごはんなど、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。

川崎市公立保育所 令和5年10月

シェパーズパイ

《材料》4人分(子ども8人分)

じゃが芋	350g	(2個)
バター	20g	(小さじ5)
スキムミルク	10g	(小さじ5)
水	60ml	(大さじ4)
豚挽肉	80g	
玉ねぎ	85g	(中1/2弱)
油	8g	(小さじ2)
ケチャップ	60g	(大さじ3と1/3)
粉チーズ	6g	(小さじ2)

※スキムミルクと水の代わりに牛乳60mlでも作れます。

《作り方》

- じゃが芋は5mm位の厚さの半月切りにし、水にさらしアク抜きし、茹でてからつぶす。バターと分量の水で溶いたスキムミルクを混ぜ、なめらかなマッシュポテト状にする。(水分が足りない場合は、適宜、水を足して調整する)
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- 鍋に油を熱し、②と豚挽肉を炒め、ケチャップを加えて炒め合わせる。
- アルミカップに③を入れ、上に①のポテトをのせる。飾りで、フォークで十字にすじをつける。上から粉チーズをかけ、天板に並べて200℃位のオーブンで8~10分焼く。

川崎市公立保育所 令和5年10月

ブロッコリーのマヨネーズ添え

《材料》2人分(子ども4人分)

ブロッコリー	200g	(1個)
マヨネーズ	10g	(小さじ2と1/2)

《作り方》

- ブロッコリーは小房に切り分け、塩茹でする。
- ブロッコリーにマヨネーズを添える。

☆ブロッコリーのおかか和えアレンジ☆

- ブロッコリーは小房に切り分け、塩茹でする。
- ①に花かつお4gをまぶし、しょう油8g(小さじ1強)を加えてなじませる。

川崎市公立保育所 令和5年10月

大根ごはん

《材料》米2合分(子ども10人分)

はいが精米	300g	(2合)
鶏むね肉(皮なし)	60g	
大根	120g	(1/8本)
人参	50g	(1/4本)
油揚げ	20g	(1枚)
干しいたけ	3g	(中1個)
だし汁	440ml	(2と1/5カップ)
しょう油	8.5g	(大さじ1/2弱)
みりん	6g	(小さじ1)
砂糖	6g	(小さじ2)
塩	1.5g	(小さじ1/4)
さやいんげん	20g	(2~4本)

《作り方》

- はいが精米は洗米した後、水気を切っておく。
- 鶏むね肉は細かく切っておく。大根・人参は干切りにしておく。油揚げは油抜きし、干切りにする。干しいたけは戻して、短めの干切りにする。
- ①・②とだし汁、調味料を加えて全体をよく混ぜ炊飯する。
- 炊き上がったら、茹でて薄切りにしたさやいんげんを加え、全体を混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和5年10月