



保育園給食紹介

令和5年10月12日(木)

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・魚の立田揚げ
カリフラワーのピクルス風
味噌汁(里芋・長ねぎ)・柿
＜おやつ＞牛乳・干いも
バウムクーヘン

【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。

川崎市公立保育所 令和5年10月

魚の立田揚げ

＜材料＞4人分(子ども8人分)

めかじき	320g	(80g程度を4切れ)
しょう油	9g	(大さじ1/2)
生姜汁	3g	(小さじ2/3)
かたくり粉	50g	(大さじ5と1/2)
揚げ油	適量	

＜作り方＞

- ① めかじきは流水で洗い、水気を切り、しょう油と生姜汁を合わせた漬け汁に漬けておく。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、170℃位の油で3～4分揚げる。

川崎市公立保育所 令和5年10月

カリフラワーのピクルス風

＜材料＞4人分(子ども8人分)

カリフラワー	160g	(小1/2株)
人参	70g	(1/3本)
きゅうり	80g	(小1本)
④	砂糖	8g (大さじ1弱)
	酢	12g (小さじ2と1/2)
	塩	1.6g (小さじ1/4)

＜作り方＞

- ① カリフラワーは小房にして茹でておく。
- ② 人参は1cmくらいの角切りにする。(保育園では、さっと茹でて使用しています。)
- ③ きゅうりは1cmくらいの角切りにし、さっと茹でて水気を切る。
- ④ 調味料④を混ぜて合わせ、水気を切った①・②・③を和える。

川崎市公立保育所 令和5年10月

「おやつ」どう食べる？

- ★ 1日に1～2回、時間を決めましょう。



- ★ だらだら食べずに量を決めてお皿にとりわけて食べましょう。

- ★ 糖分が多く甘すぎるものや、スナック菓子のような油を多く使用しているものはなるべく避けましょう。

- ★ 不足しがちなカルシウム補給のために牛乳や乳製品と組み合わせるといいですね！



下記のサイトに保育園のおやつレシピを季節ごとに掲載しています。写真付きレシピなので、ぜひご覧ください。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立 検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和5年10月