



保育園給食紹介

令和5年11月1日(水)・17日(金)

【今日の献立】

＜昼食＞

はちみつサンド

ハンバーグのきのこソースかけ

人参の甘煮・粉吹芋

チンゲン菜の豆乳スープ

＜おやつ＞

牛乳・柿ようかん

【柿ようかん】

川崎市が来年市制100周年になることを記念して、麻生区で多く生産されている特産品の「柿」を使った献立を考案しました。

川崎市公立保育所 令和5年11月

ハンバーグのきのこソースかけ

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

豚挽肉	320g	玉ねぎ⑥	85g (1/2個)
玉ねぎ④	100g (1/2個)	生しいたけ	50g (4個)
油④	3g (小さじ1弱)	えのきだけ	50g (1/2袋)
水	30cc (大さじ2)	油⑤	8g (小さじ2)
パン粉	30g (1カップ弱)	しょう油	4g
塩	0.8g (ひとつまみ)		(小さじ2/3)
こしょう	少々		
油⑥	3.5g (小さじ1弱)		

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ④をみじん切りにして油④で炒め、冷ましておく。
- ② ボウルに豚挽肉、①の玉ねぎ、水、パン粉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を1人分ずつ取り、空気を抜きながら小判型に整え、中央を窪ませ、熱したフライパンに油⑤を引き、しっかり両面を焼く。
- ④ 玉ねぎ⑥、生しいたけはせん切り、えのきだけは食べやすい長さに切る。熱したフライパンに油⑤を引き、炒める。しんなりしたら、しょう油を加え、サッと炒める。
- ⑤ ③のハンバーグの上に、④をかける。

川崎市公立保育所 令和5年11月

チンゲン菜の豆乳スープ

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

チンゲン菜	130g (1.3株)
玉ねぎ	70g (1/3個)
クリームコーン缶	40g
油	5g (小さじ1強)
水	450cc (2と1/4カップ)
豆乳	450cc (2と1/4カップ)
コンソメ	3.3g (小さじ1と1/4)
塩	2.5g (小さじ1/2弱)
こしょう	少々

＜作り方＞

- ① チンゲン菜は2cm位の長さの短冊に切り、さっと茹でる。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し玉ねぎを炒める。
- ④ ③に水を入れ、コンソメを加えて煮立て、①を入れて更に煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、豆乳・クリームコーン缶を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。

※ 豆乳は鍋底が焦げつきやすいので、混ぜながら加熱するといいです。

川崎市公立保育所 令和5年11月

柿ようかん

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

柿	200g (1個)
砂糖	50g (大さじ5と1/2)
粉寒天	2.5g (小さじ1強)
水	300cc (1.5カップ)

＜作り方＞

- ① 柿は皮を剥き、適当な大きさに切り分け、ペースト状になるまでフードプロセッサーにかける。
- ② 粉寒天は分量の水で煮溶かし(必ず沸騰させる)、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①を加え、弱火でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ④ 火を止め、よく混ぜながら寒天が固まらない程度に粗熱を取る。
- ⑤ バット等の型に流し入れ、冷やし固める。

川崎市公立保育所 令和5年11月