



保育園給食紹介

令和5年11月10日・24日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・しらす入り卵焼き

のっぺ・みかん

<おやつ>

牛乳・秋いろマフィン

【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。

川崎市公立保育所 令和5年11月

しらす入り卵焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

卵	330g	(M5個)
玉ねぎ	100g	(中1/2個)
油	2.4g	(小さじ2/3)
しらす干し	32g	
だし汁	20g	(大さじ1と1/3)
パセリ	3.5g	
		(※乾燥パセリを使用してもよい)
塩	0.7g	(少々)
こしょう		少々

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、油で炒めておく。パセリはみじん切りにしておく。
- ② 卵を割りほぐし、①としらす・だし汁・パセリ・塩・こしょうを加える。
- ③ オープンシートを敷いた天板に②を流し入れ、オープン弱火（150～160℃）で20～25分焼く。

* フライパンで焼いても良いです。

川崎市公立保育所 令和5年11月

のっぺ

《材料》 4人分（子ども8人分）

里芋	150g	(3個)
人参	50g	(1/4本)
干しいたけ	6g	(3枚)
茹たけのこ	45g	
しらたき	45g	
かまぼこ	35g	
油揚げ	23g	(1枚)
鶏もも肉（皮なし）	45g	
だし汁	200g	(1カップ)
④	しょう油	8g (大さじ1/2弱)
	みりん	8g (大さじ1/2弱)
	酒	8g (大さじ1/2)
	塩	0.5g (少々)

《作り方》

- ① 里芋は、さいの目に切り、塩でもんでぬめりを取り、水洗いする。人参は1cm位の角切りに、干しいたけは水で戻し、1.5cm位の長さの薄切りにする。
- ② 茹たけのこは1.5cm位の長さの薄切り、しらたきは2cm位長さに切り、それぞれ下茹でする。
- ③ かまぼこは1.5cm位の長さの薄切りにする。油揚げは湯通しし、1.5cm位の短冊に切る。
- ④ 鶏もも肉は、細かく切る。
- ⑤ 鍋にだし汁・①・②を入れて火にかけ、沸騰したら④を加えアクを取り、③と調味料④を加えて煮含める。

川崎市公立保育所 令和5年11月

秋いろマフィン

《材料》 4人分（子ども8人分）

干しブルーベリー	100g	
干し柿	45g	
米粉	140g	
ベーキングパウダー	8g	(小さじ2)
100%りんご果汁	150g	
油	26g	(大さじ2強)
レモン汁	5g	
塩	0.4g	(少々)

《作り方》

- ① 干し柿はヘタと種を取って干切りにする。干しブルーベリーは100%りんご果汁とフードプロセッサーにかけてペーストにしておく。
- ② 米粉とベーキングパウダーは合わせておく。
- ③ 油、レモン汁、塩をよく混ぜ合わせ、①を加える。
- ④ ③に②をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに④の生地を流し入れて天板に並べ、オーブンで180℃で20分ほど焼く。

川崎市公立保育所 令和5年11月