



保育園給食紹介

令和5年11月14日・28日（火）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・焼き魚
きんぴらごぼう
味噌汁（生揚げ・白菜）・みかん

<おやつ>

お茶・塩むすび

【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。
- ・ 新米の魅力を伝えるためおやつに塩むすびを取り入れました。

【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11月

焼き魚

3枚おろしにせず、骨付きで焼くと、食べるときに骨を取る様子を見せてあげられて、子どもたちの食育にもつながります。

《材料》 4人分（子ども8人分）

さんま	320g	（三枚おろしで4尾分）
塩	1.3g	（ひとつまみ）
油	適量	
レモン	35g	（1/3個）

《作り方》

- ① 3枚におろしたさんまは流水で洗い、水切りし、塩をふる。（キッチンペーパーで水気をふいてもよいです。）
- ② オープンで焼く場合は天板に薄く油を引いて魚を並べ180℃～200℃で20分くらい焼く。（天板にオープンシートを敷いてもよいです。）フライパンで焼く場合は、油を熱し、片面を色よく焼き上げて裏返し、中まで火を通す。
- ③ ②を食べやすい大きさに切り、くし形（半月）に切ったレモンを添える。

～さんまのかば焼き風～

小麦粉をまぶして揚げたさんま320g（三枚おろし）にだし汁90mlと砂糖15g・しょう油15gを加え煮立てたものを絡める。

川崎市公立保育所 令和5年11月

きんぴらごぼう

《材料》 4人分（子ども8人分）

ごぼう	70g	（1/2本）
人参	90g	（中1/2本）
しらたき	40g	
さやえんどう	25g	（10さや）
油	8g	（小さじ2）
だし汁	100ml	（1/2カップ）
④	酒	10g（大さじ2/3）
	しょう油	9g（大さじ1/2）
	砂糖	7g（小さじ2強）
	白胡麻	5g（小さじ2弱）

《作り方》

- ① ごぼう・人参は千切りにする。
- ② しらたきは茹でて、短く切っておく。
- ③ 鍋に油を引いて、①・②を炒め、だし汁を入れ、④の調味料を加えて軟らかくなるまでじっくり煮る。
- ④ 仕上げに茹でてななめ切りにしたさやえんどう・炒った白胡麻を加える。

川崎市公立保育所 令和5年11月

旬の食材 さんま

秋のさんまは産卵を控えているため、脂ののりがよくなります。

【新鮮なさんまの選び方】

- ・ 目に透明感がある
- ・ 身が固くはりがある
- ・ 背側の色が青々と冴えて太っているもの



下記のサイトにレシピを掲載しています。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11月