



保育園給食紹介

令和5年11月7日・21日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞
ごはん
かき揚げ・酢の物
味噌汁（絹豆腐・なめこ）
＜おやつ＞
牛乳・ジャムサンド

【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11月

かき揚げ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

人参	50g	（中1/4本）
玉ねぎ	70g	（中1/3個）
さつまいも	180g	（1本弱）
豚もも肉（薄切り）	100g	
①	塩	1.6g（小さじ1/4）
	小麦粉	55g（1/2カップ）
	白胡麻	5g（小さじ2弱）
	水	適量
揚げ油	適量	

＜作り方＞

- ① 人参・玉ねぎは2cm位の千切りにする。さつまいも千切りにして水につけ、アク抜きしたら水切りする。
- ② 豚もも肉（薄切り）は細切りにする。
- ③ ①をさっくり合わせ、天ぷら衣を作る。
- ④ ①・②を混ぜ合わせた中に③の衣を加え、硬さを調整する。（硬い場合には冷水を加え調整する。）
- ⑤ 中温（170℃）の油に④を木べらに取り、平らにしてから静かに流し入れ、3～4分揚げる。中まで火が通ったか、半分に割って確認するとよい。

川崎市公立保育所 令和5年11月

酢の物

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

きゅうり	120g	（約1本）
生わかめ	30g	
※乾燥わかめの場合、	約3g	
しらす干し	20g	
みかん缶	80g	
①	砂糖	6g（大さじ2/3）
	酢	12g（大さじ1弱）
	塩	0.8g（小さじ1/8）

＜作り方＞

- ① きゅうりは1cm位に切る。（保育園では、さっと茹でて冷水で冷まして使用しています。）
- ② 生わかめは1cm位に切り、熱湯で茹でて、冷水で冷ます。
- ③ しらす干しはさっと湯通ししておく。
- ④ みかん缶は缶汁をきっておく。
- ⑤ ①の調味料を合わせて甘酢を作り、水気を切った①～④と和える。
※きゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますことで繊維が軟らかくなり、子どもでも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和5年11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。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