



保育園給食紹介

令和5年11月9日・30日（木）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚のもみじ焼
ひじきの炒り煮
清汁（生わかめ・長ねぎ）・柿
<おやつ>
牛乳・おかかおにぎり

【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。

【清汁】

- ・ 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

魚のもみじ焼

《材料》 4人分（子ども8人分）

生鮭	320g	（4切）
塩	1.3g	（ひとつまみ）
米粉	15g	（大さじ2弱）
油	3g	（小さじ1弱）
人参	50g	（中1/4本）
マヨネーズ	20g	（大さじ2弱）
しょう油	2g	（小さじ1/3）

《作り方》

- ① 鮭は流水で洗い、水切りし、塩で下味をつける。
- ② 人参は適当な大きさに切って茹で、フードプロセッサー等でペースト状にし、マヨネーズとしょう油を加えて混ぜておく。
- ③ ①に米粉をまぶして180～200℃のオーブンで15～20分ほど焼く。
- ④ ほどよく火が通ったら②を上のにせ、温度を下げて焼き色がつくまで焼く。

※ ②をのせた後は焦げやすいので火力に注意しましょう。フライパンで焼いてもよいでしょう。

川崎市公立保育所 令和5年11月

ひじきの炒り煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

干ひじき	10g		
人参	70g	（中1/3本）	
油	8g	（小さじ2）	
油揚げ	25g	（約1枚）	
大豆水煮	60g		
④	だし汁	160ml	
	砂糖	6.5g	（小さじ2強）
	しょう油	10g	（小さじ2弱）

《作り方》

- ① 干ひじきは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 油揚げは湯通しし、細かく切る。大豆水煮も湯通しする。
- ④ 鍋に油を引き、①と②を炒め、④の調味料を加え、煮汁がなくなるまでじっくり煮る。

川崎市公立保育所 令和5年11月

おかかおにぎり

《材料》 4人分（子ども8人分）

はいが精米	300g	（2合）
花かつお	4g	
しょう油	6g	（小さじ1）
白胡麻	5g	（小さじ2弱）

《作り方》

- ① 米は炊飯する。
- ② 白胡麻は軽く炒る。花かつおとしょう油も炒る。
- ③ ①のごはんと②を混ぜ合わせる。
- ④ ③を食べやすい大きさに握る。

※ おにぎりを三角の他にも、俵型や丸などにすると楽しいです。



川崎市公立保育所 令和5年11月