



## 保育園給食紹介

令和5年12月12日・26日(火)

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・魚のフライ・和風サラダ  
味噌汁(大根・油揚げ・えのきたけ)

#### <おやつ>

のむヨーグルト  
雷おこし・みかん

### 【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12月

## 魚のフライ

《材料》 4人分(子ども8人分)

ししゃも又はむきがれい(※) 280g  
 塩(※) ひとつまみ  
 ※ ししゃもは塩分が多いのでこの塩は不要です。  
 むきがれいの時のみ使用してください。

こしょう 少々  
 小麦粉 20g (大さじ2強)  
 水 40ml (大さじ2強)  
 パン粉 40ml (1カップ)

揚げ油 適量

★ 保育園では咀嚼力等を考慮し、3歳以上児にはししゃも、3歳未満児にはむきがれいを提供しています。

### 《作り方》

- ① ししゃもは流水で洗い、水切りし、こしょうをふる。(むきがれいは流水で洗い、水切りし、塩・こしょうをふる)
- ② ししゃも(又はむきがれい)に水で溶いた小麦粉をつけ、パン粉をつける。
- ③ 170℃位の油で3~4分揚げる。(中まで火が通ったか確認してください)

川崎市公立保育所 令和5年12月

## 和風サラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

キャベツ 190g (約1/5個)  
 きゅうり 80g (小さめ1本)  
 セロリ 50g (1/2本)  
 生わかめ 15g  
 (乾燥わかめの場合は1.2g)

ホールコーン缶 25g  
 油 12g (大さじ1)  
 酢 12g (大さじ1弱)  
 しょう油 8g (大さじ1/2)  
 白胡麻 8g (大さじ1弱)

### 《作り方》

- ① キャベツ・きゅうりは千切りし、セロリは筋をとって千切りする。  
(保育園ではさっと茹でて使用しています)
- ② 生わかめは食べやすい大きさに切っておく。  
(乾燥わかめの場合は水で戻してから食べやすい大きさに切る)
- ③ コーン缶は水気を切っておく。
- ④ 油・酢・しょう油・白胡麻でドレッシングを作り、①・②・③と和える。  
(白胡麻は炒ると香りが出ておいしいです)

川崎市公立保育所 令和5年12月

## 雷おこし

《材料》 4人分(子ども8人分)

ボン菓子 50g  
 油 10g (大さじ1弱)  
 マシュマロ 40g

### 《作り方》

- ① 鍋に油とマシュマロを入れ弱火にかけて、マシュマロを溶かす。
  - ② ボン菓子を①に加えて全体をよく混ぜ合わせる。
  - ③ ②が熱いうちにクッキングシートを敷いたバットなどに入れ、平らに伸ばす。(厚さ1.5~2cm程度)
  - ④ 冷めたら食べやすい大きさに切り分ける。
- ※ ボン菓子は味が付いていないものを用意してください。

川崎市公立保育所 令和5年12月