



## 保育園給食紹介

令和5年4月10日・24日（月）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・麻婆豆腐

甘酢和え・清見柑

#### <おやつ>

牛乳・スパゲティナポリタン

### 【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くらいを目安に配膳しています。

川崎市公立保育所 令和5年4月

## 麻婆豆腐

《材料》 4人分（子ども8人分）

綿豆腐	350g	（1丁）
豚挽肉	100g	
人参	50g	（1/4本）
長ねぎ	110g	（1本）
胡麻油	12g	（大さじ1）
①	水	90g（1/2カップ弱）
	砂糖	7g（大さじ3/4）
	味噌	11g（小さじ2）
②	しょう油	15g（大さじ1弱）
	かたくり粉	11g（大さじ1強）
	水	30g（大さじ2）

### 《作り方》

- ① 綿豆腐は下茹でしてから十分に水を切り、1cm角に切る。
- ② 人参・長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に胡麻油を熱し、豚挽肉と野菜を炒め、火が通ったら、①で調味する。
- ④ ③に①の豆腐を加え煮込み、最後に②で水溶きかたくり粉をつくり、豆腐を煮込んだ鍋に回し入れて仕上げする。

川崎市公立保育所 令和5年4月

## 甘酢和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

きゅうり	160g	（1と1/2本）
ホールコーン缶	70g	（小1缶）
白胡麻	5g	（小さじ2弱）
①	酢	12g（大さじ1弱）
	砂糖	5g（小さじ2弱）
	しょう油	5g（小さじ1弱）

### 《作り方》

- ① きゅうりは半月かいちょう切りにし、熱湯に入れてさっと茹で、冷水で冷ます。（きゅうりをさっと茹でることで、繊維がやわらかくなり、子どもにも食べやすくなります。）
- ② ホールコーンはザルにあげて水切りしておく。
- ③ ①を混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- ④ 水気を切った①・②と炒った白胡麻を加え和える。

川崎市公立保育所 令和5年4月

## スパゲティナポリタン

《材料》 5人分（子ども10人分）

スパゲティ	200g	
①油	少量	
ロースハム	80g	
人参	70g	（1/3本）
玉ねぎ	80g	（1/3個）
ピーマン	40g	（1個）
②油	8g	（小さじ2）
ケチャップ	50g	（大さじ3と1/3）
塩・こしょう	少々	

### 《作り方》

- ① スパゲティは3つ折りにして茹であげ、②の油少量をまぶしておく。
- ② ロースハムは短冊切りにし、人参・玉ねぎ・ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンに②の油を入れて熱し、ハム・野菜類を炒め、①のスパゲティを加えてさらに炒め、ケチャップ・塩・こしょうで調味する。

川崎市公立保育所 令和5年4月