



保育園給食紹介

令和5年4月11日・25日（火）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・鶏挽肉のつくね煮
切干し大根の和え物・清見柑
味噌汁（生揚げ・わかめ・えのきたけ）

<おやつ>

牛乳・ふかし芋バター添え

【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。

【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4月

鶏挽肉のつくね煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏挽肉	240g	
生姜汁	少々	
塩・こしょう	少々	
〔人参	50g	（中1/4本）
〔玉ねぎ	100g	（中1/2個）
〔油	6g	（大さじ1/2）
水	40g	（大さじ3弱）
パン粉	24g	（1/2カップ）
かたくり粉	16g	（大さじ2弱）
だし汁	400g	（2カップ）
④〔砂糖	8g	（大さじ1弱）
〔しょうゆ	8g	（大さじ1/2）

《作り方》

- ① 人参・玉ねぎはみじん切りにし、油で炒めて冷ましておく。
- ② 鶏挽肉に生姜汁・塩・こしょう・①・水・パン粉・かたくり粉を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ だし汁に④の調味料を加えて煮立て、②を肉団子状にまとめて落とし入れて煮込む。（2～3cm位の団子状）

川崎市公立保育所 令和5年4月

切干し大根の和え物

《材料》 4人分（子ども8人分）

切干し大根	30g	
人参	40g	（1/5本）
きゅうり	40g	（1/2本）
もやし	40g	（1/5袋）
④〔酢	7g	（大さじ1/2）
〔砂糖	7g	（小さじ2強）
〔しょう油	10g	（小さじ2弱）

《作り方》

- ① 切干し大根はもどして2cm位に切り、茹でて水気を絞っておく。
- ② 人参は短冊切り、茹でて水気を切る。きゅうりは千切りにする。
- ③ もやしは食べやすい長さに切って茹でる。
- ④ 水気を切った①～③を④の調味料で和える。

川崎市公立保育所 令和5年4月

ふかし芋バター添え

《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	600g	（4個）
バター	24g	（大さじ2）

《作り方》

- ① じゃが芋は皮つきのままよく洗い、4等分に切り分け、ラップに包み、耐熱皿にのせて600Wのレンジに3～4分かける。竹串などを刺してすっと入るくらいがよい。

- ② 柔らかく練ったバターを添える。

* じゃが芋が熱いうちに、バターをのせ、全体にラップをかぶせバターを溶かしてもいいです。
じゃが芋は熱いのでやけどには注意してください。

〈保育園のおやつ〉

「じゃが芋」の他に「さつま芋」「かぼちゃ」などでも素材の味をそのまま味わうことができる簡単なおやつです。

川崎市公立保育所 令和5年4月