



保育園給食紹介

令和5年4月12日・26日（水）

【今日の献立】

＜昼食＞

ロールパン

じゃが芋のカントリー煮
茹で野菜 マヨネーズ添え
豆乳コーンスープ・甘夏柑

＜おやつ＞

りんご果汁・ちんすこう

川崎市公立保育所 令和5年4月

じゃが芋のカントリー煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚もも肉(薄切り)	120g	
じゃが芋	350g	(中2個ほど)
人参	100g	(1/2本)
玉ねぎ	100g	(中1/2個)
油	7g	(小さじ2弱)
バター	7g	(小さじ2弱)
水	110ml	(1/2カップ強)
コンソメ	2g	(小さじ1弱)
ケチャップ	30g	(大さじ2弱)
ウスターソース	8g	(小さじ1強)
砂糖	8g	(大さじ1弱)

＜作り方＞

- ① 豚もも肉は一口大に切る。
- ② じゃが芋は一口大に切る。人参は乱切りにする。玉ねぎは2～3cm角に切る。
- ③ 鍋に油とバターを熱し、人参・玉ねぎを炒め、豚肉を加えて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃが芋を加えてさらに炒め、水(湯)とコンソメを加え煮込む。
- ④ ほぼ火が通ってきたら、調味料を加えて煮汁が少なくなるまで煮込む。

川崎市公立保育所 令和5年4月

豆乳コーンスープ

＜材料＞ 4人分

クリームコーン缶	120g	
玉ねぎ	60g	(中1/4個)
パセリ	2g	
豆乳	250ml	(1と1/4カップ)
水	260ml	(1と1/4カップ強)
コンソメ	2g	(小さじ1弱)
かたくり粉	4g	(小さじ1強)
塩	1g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは粗みじんに切る。パセリはみじん切りにしておく。
- ② 水にコンソメを加えて煮立て、玉ねぎを加え、玉ねぎに火が通ったら、クリームコーンと豆乳を加え塩とこしょうで味を調える。
- ③ かたくり粉を同量の水でとき、②のスープに加えてとろみをつけ、パセリを加えて一煮立ちしたら火を止める。

川崎市公立保育所 令和5年4月

ちんすこう

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

小麦粉	120g	(1カップ強)
油	50g	(1/4カップ強)
砂糖	40g	(1/3カップ強)
塩	1g	(ひとつまみ)
白胡麻	4g	(小さじ1強)

＜作り方＞

- ① 小麦粉はふるい、白胡麻はすっておく。
- ② ボウルに油、砂糖、塩を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②に①を加え、さっくりと混ぜる。
- ④ 長さ4cmほどの楕円に成形し、170℃に予熱したオーブンで13～15分ほど焼く。

川崎市公立保育所 令和5年4月