



## 保育園給食紹介

令和5年4月3日・17日（月）

### 【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん

鶏肉の生姜焼き・スピナチサラダ

味噌汁（じゃが芋・油揚げ）

清見柑

＜おやつ＞

牛乳

黄名粉のパンケーキ

### 【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

## 鶏肉の生姜焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g	
しょう油	8g	（大さじ1/2弱）
生姜汁	1.6g	（小さじ1/3）
みりん	8g	（大さじ1/2弱）
油	3g	（小さじ1弱）

### ＜作り方＞

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、しょう油・生姜汁・みりんを合わせたタレに漬けておく。
- ② 油を熱したフライパンで両面を焼く。

川崎市公立保育所 令和5年4月

## スピナチサラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	240g	（1把）
人参	80g	（1/2本）
まぐろ油漬缶	40g	
白胡麻	8g	（大さじ1弱）
酢	2g	（小さじ1/3強）
しょう油	5g	（小さじ1弱）
砂糖	2g	（小さじ2/3）

### ＜作り方＞

- ① ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。人参は千切りにし、茹でる。まぐろ油漬缶は油を切ってほぐしておく。
- ② 白胡麻は炒ってから半分すり、④の調味料とよく混ぜ、水気を切った①と和える。

川崎市公立保育所 令和5年4月

## 黄名粉のパンケーキ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

小麦粉	100g	（1カップ弱）
黄名粉	40g	（大さじ5）
ベーキングパウダー	6g	（大さじ1/2）
砂糖	16g	（大さじ2弱）
④油	12g	（大さじ1）
豆乳	250g	
バター	6g	（大さじ1/2）
⑥油	10g	（大さじ1弱）
黒砂糖	40g	（大さじ4と1/2）
水	20g	（大さじ1と1/3）

### ＜作り方＞

- ① 小麦粉・黄名粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② 豆乳に砂糖、④油を混ぜ合わせ、①を加えて軽く混ぜ合わせ、溶かしバターを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけて煮詰め、黒みつを作る。
- ④ フライパンに⑥油を熱し、③の生地を流し入れて弱火で焼き、表面がフツフツしてきたら裏返して焼く。
- ⑤ 切り分け、皿に盛り付けて、黒みつをかける。  
\* 蓋をして焼いた方が早く火が通ります。  
\* 生地に少し粘りが出るので、厚みを薄くした方が焼きやすいです。

川崎市公立保育所 令和5年4月