



## 保育園給食紹介

令和5年4月4日・18日(火)

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん

魚の胡麻照り焼き・ひじきのナムル

味噌汁(麩・玉ねぎ・わかめ)・甘夏

柑

<おやつ> 牛乳

青菜とじゃこのふりかけごはん

### 【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4月

## 魚の胡麻照り焼き

≪材料≫ 4人分(子ども8人分)

むきがれい 320g

砂糖 3.6g (小さじ1強)

みりん 4.5g (小さじ2/3強)

④ しょう油 11g (小さじ2弱)

白胡麻 20g (大さじ2) すっておく

(または、すり胡麻(大さじ3)でも可)

油 4g (小さじ1)

### ≪作り方≫

- ① 魚は流水で洗い、キッチンペーパー等で水気をとる。
- ② ④の調味料を混ぜ合わせて、①の魚を漬けて下味をつける。
- ③ フライパンに油を引き、魚を並べ両面しっかりと焼く。(下味がついているため焦げやすいので、フライパン用のアルミホイルやクッキングシートを使うと焼きやすいです。)

※ めかじき、さわら等で作っても美味しいです。

川崎市公立保育所 令和5年4月

## ひじきのナムル

≪材料≫ 4人分(子ども8人分)

干ひじき 8g

しょう油 2g (小さじ1/3)

人参 45g (中1/5本)

きゅうり 65g (2/3本)

もやし 120g

④ 胡麻油 8g (小さじ2)

砂糖 5g (大さじ1/2強)

酢 3g (小さじ1/2強)

しょう油 8g (大さじ1/2弱)

### ≪作り方≫

- ① 干ひじきはぬるま湯で戻し、食べやすい長さに切る。小鍋にひじきとしょう油を入れて加熱し、よく炒っておく。
- ② 人参、きゅうりは千切りにして茹で、水気を切る。
- ③ もやしは食べやすい長さに切り、茹で、水気を切る。
- ④ ④の調味料を合わせ、①、②、③を和える。

川崎市公立保育所 令和5年4月

## 青菜とじゃこのふりかけごはん

≪材料≫ 子ども10人分)

はいが精米 300g (2合)

小松菜 140g (中3株)

ちりめんじゃこ 10g

胡麻油 2.7g (小さじ1/2強)

みりん 1g (小さじ1/6)

しょう油 1g (小さじ1/6)

塩 少々

### ≪作り方≫

- ① 米を炊飯する。
- ② 小松菜を茹でて細かく刻み、水気をしぼる。
- ③ フライパンに胡麻油を熱し、②の小松菜、ちりめんじゃこを炒める。さらにみりん、しょう油、塩を加えてカラカラになるまで炒める。
- ④ 炊きあがったごはんを茶碗に盛り、③をふりかける。

ごはん混ぜ合わせて、おにぎりにしても食べやすいです。

川崎市公立保育所 令和5年4月