



## 保育園給食紹介

令和5年4月6日（木）

### 【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん

そぼろ卵焼き・三色おひたし

味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ）・清見柑

＜おやつ＞

牛乳・鈴カステラ

お麩のラスク（カレー味）

### 【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

## そぼろ卵焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

卵	320g	（L5個）
豆乳	30g	（大さじ2）
鶏挽肉	100g	
④	酒	8g（大さじ1/2強）
	水	少々
	塩	ひとつまみ
	油	4g（小さじ1）

### ＜作り方＞

- ① 鍋に鶏挽肉と④の調味料を入れて火にかけ、かき混ぜ、ほぐしながら火を通し、そぼろにする。
- ② 卵を割りほぐし、豆乳と①を加えて、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②の1/3を流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。（しっかり火を通す。）
- ④ 少し冷ましてから切り分ける。

川崎市公立保育所 令和5年4月

## 三色おひたし

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	200g	
もやし	130g	
人参	50g（1/4本）	
④	しょう油	13g（小さじ2強）
	胡麻油	7g（小さじ2弱）
	砂糖	7g（小さじ2強）
	白胡麻	6g（小さじ2）

### ＜作り方＞

- ① ほうれん草はよく洗い、茹でて2cm位の長さに切り、水気を絞っておく。人参は短冊切りにし、茹でて、水気を切っておく。
- ② もやしは食べやすい長さに切り、茹でて冷ましておく。
- ③ ④の調味料を合わせ、炒った白胡麻を加えて調味液を作る。
- ④ ①・②と③を和える。

※ 胡麻を炒ることで香りよく仕上がります。

川崎市公立保育所 令和5年4月

## お麩のラスク(カレー味)

＜材料＞ 作りやすい分量（子ども8人分）

麩	26g
油	8g（小さじ2）
バター	8g（小さじ2）
カレー粉	少々
塩	少々

### ＜作り方＞

- ① 鍋を火にかけ、油とバターを溶かす。
- ② ①にカレー粉と塩を入れて混ぜ、麩を加え、麩にうすく焼き色が付くくらい（4～5分）炒る。

※ カレー粉、塩を入れずに、炒ったあとに砂糖をまぶしたり、砂糖ときなこを合わせてまぶしてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和5年4月