



保育園給食紹介

令和5年5月11・25日（木）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・キャベツのメンチカツ
茹でアスパラ マヨネーズ添え
トマト・味噌汁（絹豆腐・わかめ）

<おやつ>

のむヨーグルト
そらまめ・クッキー

【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5月

キャベツのメンチカツ

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	190g	(1/5個位)
塩	ひとつまみ	
豚挽肉	140g	
パン粉(A)	24g	(1/2カップ強)
卵	1/2個	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	40g	(1/3カップ強)
水	90ml	(1/2カップ弱)
パン粉(B)	40g	(1カップ)
油	適量	

《作り方》

- ① キャベツは小さめのざく切り（1～1.5cm角）にし、塩をふり軽くもんで水気をよく絞る。
- ② 豚挽肉にパン粉(A)・卵・塩・こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②にキャベツを加えて混ぜ、小判型にまとめる。
- ④ 小麦粉と水を滑らかになるまで混ぜて衣（バター液）を作り、③にまぶし、パン粉(B)をつける。バター液が固い場合には水を加えて調整する。
- ⑤ 170℃位の油で4～5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和5年5月

そらまめ

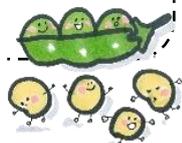
《材料》 4人分（子ども8人分）

そら豆	400g	(1/2カップ強)
塩	少々	

《作り方》

- ① そら豆をさやから出し、水洗いする。
- ① 熱湯に塩を加え、そら豆をゆでる。

ほくほくとした食感と甘みが美味しいそらまめ。保育園の子どもたちは絵本「そらまめくんのベッド」でおなじみの野菜です。さやが上向きにつき「空を向いた豆」ということから空豆と名付けられたという説があります。



川崎市公立保育所 令和5年5月

「おやつ」どう食べる？

- ★ 1日に1～2回、時間を決めましょう。



- ★ あらかじめ量を決めてお皿にとりわけて食べましょう。

- ★ 糖分が多く甘すぎるものや、スナック菓子のような油を多く使用しているものはなるべく避けましょう。

- ★ 不足しがちなカルシウム補給のために牛乳や乳製品と組み合わせるといいですね！



下記のサイトに保育園の給食とおやつのレシピを月ごとに掲載しています。ぜひご覧ください。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立  検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和5年5月