



保育園給食紹介

令和5年5月19日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・鶏レバーの炒め煮

野菜ソテー

味噌汁（絹豆腐・なめこ）・メロン

<おやつ>

牛乳・黄名粉揚げパン

【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

鶏レバーの炒め煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏レバー	290g		砂糖	18g
しらたき	90g			(大さじ2)
ごぼう	85g	④	しょう油	18g
	(1/2本)			(大さじ1)
油	10g		酒	13g
	(大さじ1弱)			(大さじ1弱)
生姜汁	3g		かたくり粉	5g
	(小さじ1/2強)			(大さじ1/2)
			さやいんげん	45g
				(4さや)

《作り方》

- ① 鶏レバーは洗ってから脂肪を取り除き、一口大に切り、再度流水できれいに洗い（血抜き）、熱湯をさっと通し、水切りしておく。
- ② しらたきは短めに切り、下茹でしておく。ごぼうは斜めの薄切りにし、水にさらしてアク抜きしてから下茹でしておく。
- ③ さやいんげんは短く切って、茹でておく。
- ④ 鍋に油を熱し①のレバーをさっと炒めてから生姜汁と②を加え炒める。
- ⑤ 火が全体に通ったら、④を加えて煮て、最後に水溶きかたくり粉を加えてまとめる。
- ⑥ 盛り付けた上に③をのせる。

川崎市公立保育所 令和5年5月

野菜ソテー

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	240g	(1/4個)
もやし	165g	(1/2袋)
パセリ	3g	(1/2本)
油	8g	(小さじ2)
塩	1.6g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	
しょう油	1g	(小さじ1/5)

《作り方》

- ① キャベツは2～3cmの千切りにする。もやしは、少し刻みを入れる。パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱しキャベツ・もやしを加え、強火で炒める。
- ③ 最後に塩・こしょう・しょう油で味を調え、みじん切りにしたパセリを加え、さらに炒める。

川崎市公立保育所 令和5年5月

黄名粉揚げパン

《材料》 子ども4人分

ロールパン	4個	(1個28g程度)
油	適量	
黄名粉	15g	(大さじ2弱)
砂糖	11g	(大さじ1強)
塩	0.1g	(少々)

《作り方》

- ① 黄名粉を砂糖と塩で味を調べておく。
 - ② ロールパンを150℃位の油で1分程度揚げる。
 - ③ ②のパンに①をまぶし、そのまま、または食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。
- ☆ ロールパンは軽くつぶして、上側を下にして油に入れ、揚げてからひっくり返すと、色が均一に仕上がります。

川崎市公立保育所 令和5年5月