



保育園給食紹介

令和5年5月26日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・ハッシュドポーク
人参サラダ・スナッパえんどう
清見柑
<おやつ>
牛乳・みたらしぽてと

【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

ハッシュドポーク

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚もも肉	280g	
玉ねぎ	260g	（大2/3個）
人参	130g	（中2/3本）
マッシュルーム缶	65g	
バター	40g	（大さじ3強）
小麦粉	50g	（1/2カップ弱）
トマトピューレー	120g	（1/2カップ強）
ケチャップ	55g	（大さじ3）
ウスターソース	25g	（小さじ4）
④ 水	560ml	（2と1/3カップ）
酒	35g	（大さじ2と1/3）
コンソメ	1.5g	（小さじ1/2強）
砂糖	9g	（大さじ1）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 豚もも肉（薄切り）は2cm位に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、②の野菜を炒め、豚肉を加えてさらに炒める。
- ④ ③にほぼ火が通ったら、小麦粉をふり入れて炒め、④を加えて煮込む。仕上げにこしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和5年5月

人参サラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

人参	160g	（小さめ1本）	
もやし	150g	（1/2袋）	
白胡麻	7g	（小さじ2強）	
④	油	12g	（大さじ1）
	酢	13g	（大さじ1弱）
	砂糖	5g	（大さじ1/2）
	しょう油	10g	（大さじ1/2強）

《作り方》

- ① 人参は千切りにして茹でておく。
- ② もやしは適当な長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ③ 調味料④と、炒ってから半分すった白胡麻でドレッシングを作り、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和5年5月

みたらしぽてと

《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	500g	（3個）
かたくり粉	40g	（大さじ4強）
砂糖	40g	（大さじ4強）
しょう油	6g	（小さじ1）

《作り方》

- ① じゃが芋は茹でる、または蒸して水を切りつぶす。
- ② ①にかたくり粉、砂糖を加えよく混ぜる。
- ③ ②を円形または小判型に整形し、フライパンで焼く。
- ④ 焼き色がついたら、しょう油を塗り再度焼く。

☆ 3～5歳児1人分の目安は、直径5cm位2個ずつです。

川崎市公立保育所 令和5年5月