

# ポークビーンズ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

大豆水煮	190g
豚もも肉	120g
人参	100g (1/2本)
玉ねぎ	170g (大1/2個)
油	10g (小さじ2と1/2)
水	適量
④ ケチャップ	40g (大さじ2と1/3)
砂糖	4.5g (小さじ1と1/2)
塩	0.3g (少々)
こしょう	少々

《作り方》

- 大豆水煮はさっと洗い、水気を切っておく。
- 豚もも肉は細かく切る。人参・玉ねぎは1cm位の角切りにする。
- 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎを炒め、①の大豆を加えて煮る。水分が少ない場合は水を加える。
- 野菜が煮えたら、④で調味し、さらに弱火で煮汁が少なくなるまで煮込む。

\* 調味料を加えた後は、焦げ付きやすいので、時々かき混ぜましょう。

川崎市公立保育所 令和5年5月

# そら豆のホクホクサラダ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

そら豆 (さや入り)	280g (6さや)
じゃが芋	220g (1個)
人参	30g (3cm長さ)
ホールコーン缶	30g
マヨネーズ	45g (大さじ3と2/3)
塩	0.8g (少々)

《作り方》

- そら豆はさやから出して下茹でした後、半分に切り薄皮から中身を出す。
- じゃが芋は茹でて、軽くつぶす。人参はさいの目に切り、茹でる。
- ①②と水気を切ったホールコーン缶をマヨネーズと塩で和える。



## 保育園給食紹介

令和5年5月9日・23日 (火)

【今日の献立】

<昼食>

ロールパン

ポークビーンズ

そら豆のホクホクサラダ

卵スープ

<おやつ>

お茶・しらすおにぎり

川崎市公立保育所 令和5年5月

# 卵スープ

《材料》 子ども4人分

卵	50g (卵1個)
綿豆腐	80g
玉ねぎ	40g (中1/5個)
水	500g (2と1/2カップ)
コンソメ	1.8g (小さじ2/3)
塩	1.4g (ひとつまみ)
こしょう	少々

《作り方》

- 豆腐はさいの目切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 卵は割りほぐしておく。
- 水にコンソメを加え煮立て、玉ねぎを入れる。火が通ったら豆腐を入れ、塩とこしょうで味を調える。
- ③をかき混ぜながら②の卵液を注ぎ入れ、一煮立ちしたら火を止める。

川崎市公立保育所 令和5年5月

# しらすおにぎり

《材料》 4人分 (子ども8人分)

はいが精米	300g (2合)
しらす干し	40g
青のり	1.2g (大さじ1/2)



《作り方》

- 米を炊飯する。
- しらす干しを①に加え炊飯する。
- 炊き上がったら、青のりを加え、全体を混ぜ合わせ、おにぎりにする。

☆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。



川崎市公立保育所 令和5年5月