



保育園給食紹介

令和5年6月14日・28日（水）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・豚肉の韓国風焼き
ナムル

清汁（わかめ・人参・えのきたけ）
甘夏柑

<おやつ>

牛乳・豆腐と黒糖のケーキ

【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。

【清汁】

- ・ 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6月

豚肉の韓国風焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚もも肉（薄切り）	320g	
酒	5g	（小さじ1）
④ おろしにんにく	1g	
胡麻油	6g	（大さじ1/2）
砂糖	7g	（小さじ2強）
しょう油	9g	（大さじ1/2）
いり胡麻（白）	3g	（小さじ1）
油	3g	（小さじ1弱）

《作り方》

- ① 豚もも肉は一口大に切り、④を合わせたタレに漬けておく。
- ② 熱した鍋に油をひき、①の肉を炒め火が通ったら、砂糖・しょう油で味を整え、いり胡麻をふる。

川崎市公立保育所 令和5年6月

ナムル

《材料》 4人分（子ども8人分）

もやし	150g	
きゅうり	100g	（1本）
人参	60g	（1/3本）
④ 胡麻油	10g	（小さじ2と1/2）
砂糖	6g	（小さじ2）
酢	5g	（小さじ1）
しょう油	10g	（小さじ2弱）

《作り方》

- ① もやしは熱湯でさっと茹で、水気をきっておく。
- ② きゅうりは千切りにしておく。
（保育園給食ではさっと茹でて使用しています。）
- ③ 人参は千切りにし、軟らかく茹で、水気をきっておく。
- ④ ④を合わせ、水気を絞った①②③を和える。

川崎市公立保育所 令和5年6月

豆腐と黒糖のケーキ

《材料》 【目安】アルミカップ9号で4個分

絹豆腐	90g	
レーズン	12g	
④ 小麦粉	45g	
上新粉	45g	
ベーキングパウダー	5g	（小さじ1強）
黒砂糖（粉末）	50g	
油	12g	（大さじ1）
豆乳	30g	（大さじ2）

《作り方》

- ① 豆腐は水をきっておく。
 - ② レーズンは熱湯でもどしておく。
 - ③ ④を合わせ、ふるっておく。
 - ④ ①と黒砂糖を混ぜ合わせながら、ペースト状にし、油・豆乳・③の順に加え、さっくりと混ぜ合わせる。
 - ⑤ レーズンを加え、軽く混ぜ合わせる。
 - ⑥ アルミカップに⑤の生地を流し入れて天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。
- ※ 竹串などを刺して、生地がついてこないか確認しましょう。
- ※ ご使用のオーブンに合わせて温度や焼き時間を調整してください。

川崎市公立保育所 令和5年6月