



## 保育園給食紹介

令和5年6月15日・29日（木）

### 【今日の献立】

#### ＜昼食＞

ごはん・魚のカレー焼き  
ミックスベジタブルソテー  
味噌汁（生揚げ・もやし）  
すいか  
＜おやつ＞牛乳  
マカロニのあべ川

### 【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6月

## 魚のカレー焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鯖	320g	（80g4切れ程度）
塩	1.5g	（ひとつまみ）
カレー粉	0.7g	（小さじ1/2）
小麦粉	15g	（大さじ1と2/3）
油	4g	（小さじ1）

### ＜作り方＞

- ① 鯖は流水で洗い、ペーパーなどで水気を取り、塩で下味をつける。
- ② ①の魚にカレー粉と小麦粉を混ぜたものをまぶし、油を引いた天板に並べ、180～200℃くらいのオーブンで20分くらい焼く。

※ フライパンで焼いてもよいです。

※ クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

川崎市公立保育所 令和5年6月

## ミックスベジタブルソテー

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	200g	（中1個）
人参	70g	（中1/2～1/3本）
さやいんげん	70g	（10本くらい）
ホールコーン缶	30g	
バター	8g	（小さじ2）
油	8g	（小さじ2）
塩・こしょう	少々	

### ＜作り方＞

- ① じゃが芋は皮をむき、さいの目切りにしたあと、水にさらしてあく抜きしてから、硬めに下茹でする。
- ② 人参は1センチ角に切り、硬めに下茹でする。
- ③ さやいんげんは1センチくらいに切って、硬めに下茹ですておく。
- ④ ホールコーン缶はザルにあけて水気をきっておく。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、人参・いんげんを炒め、さらにコーン、じゃが芋を加え、塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和5年6月

## マカロニのあべ川

＜材料＞ 作りやすい分量（子ども5人分）

マカロニ	60g	
黄名粉	25g	（大さじ3強）
砂糖	15g	（大さじ2弱）
塩	少々	

### ＜作り方＞

- ① マカロニは柔らかく茹でておく。
  - ② 黄名粉は砂糖・塩で味を調え、茹でたマカロニに絡める。
- ☆ 市販されているマカロニには色々な形があるので、子どもと一緒に選ぶのも楽しいです。

川崎市公立保育所 令和5年6月