



保育園給食紹介

令和5年6月16日（金）

【今日の献立】
 <昼食>ごはん
 レバーの香り揚げ
 甘酢和え
 味噌汁（えのきたけ・オクラ）
 <おやつ>牛乳・でっちようかん
 塩味せんべい

【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

レバーの香り揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚レバー	280g	
（スライス又は焼き肉用にカットされたもの）		
酒	4g	（小さじ1弱）
しょう油	4g	（小さじ1弱）
④ 胡麻油	2g	（小さじ1/2）
生姜汁	3g	（小さじ1弱）
かたくり粉	30g	（大さじ3強）
揚げ油	適量	
ピーマン	50g	（小2個）
胡麻油	3g	（小さじ1弱）
酒	12g	（小さじ2強）
④ 砂糖	6g	（小さじ2）
しょう油	12g	（小さじ2）
だし汁	8g	（小さじ2弱）

《作り方》

- ① 豚レバーは流水できれいに洗い（血抜き）、水気を切る。
- ② ①に④で下味をつける。
- ③ ②の汁気を切ってかたくり粉をまぶし、170℃位の油で4～5分揚げる。
- ④ ピーマンは千切りにし、胡麻油で炒めて④で調味する。③のレバーと絡める。

川崎市公立保育所 令和5年6月

甘酢和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

小松菜	280g	（1把）
春雨（でんぷん）	25g	
ホールコーン缶	65g	
砂糖	8g	（大さじ1弱）
酢	12g	（小さじ2強）
しょう油	6g	（小さじ1）
塩	少々	

《作り方》

- ① 小松菜はよく洗い、茹でて食べやすい大きさに切り、水気を絞る。
- ② 春雨は熱湯でもどし、水にさらして食べやすい大きさに切る。
- ③ ホールコーンは汁気をきっておく。
- ④ 砂糖、酢、しょう油、塩を混ぜ合わせて甘酢を作り、①、②、③を和える。

川崎市公立保育所 令和5年6月

でっちようかん

《材料》 4人分（子ども8人分）

こしあん（加糖）	150g	
砂糖	20g	（大さじ2）
粉寒天	2g	
水	250ml	（1と1/4カップ）

《作り方》

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天を加えてよく混ぜ、火にかけて煮溶かす。
- ② 寒天が溶けたら砂糖を煮溶かす。
- ③ こしあんを加え、弱火でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ④ 火を止め、よく混ぜながら寒天が固まらない程度に粗熱をとったら、バット等の型に流し入れ、冷やし固める。

※ でっちようかんとは、福井県で庶民の味として親しまれている水羊羹です。昔、でっち（住み込みで商家で働いていた少年）が実家に帰省の際に持ち帰ったことが名の由来です。

川崎市公立保育所 令和5年6月