



## 保育園給食紹介

令和5年6月7日・21日（水）

【今日の献立】  
＜昼食＞ジャムサンド  
バーベキューチキン  
かぼちゃのリヨネーズ  
豆腐スープ・メロン  
＜おやつ＞牛乳・骨太チャーハン

### 【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。

川崎市公立保育所 令和5年6月

## バーベキューチキン

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g
パイン缶	70g （輪切り1～1と1/2枚）
玉ねぎ	60g（中1/3個）
生姜	2g
しょう油	12g（小さじ2）
ケチャップ	12g（小さじ2強）

### ＜作り方＞

- ① 鶏肉は一口大に切っておく。
- ② パイン缶と玉ねぎは、フードカッターなどで細かいみじん切りにする。生姜はすりおろしておく。
- ③ ②にしょう油・ケチャップを加えてタレを作り、①の肉を加えて20分以上漬ける。
- ④ フライパンに③の肉をタレごと並べ、しっかり焼く。  
（下味がついているため焦げやすいので、フライパン用のアルミホイルやクッキングシートを使うと焼きやすいです。）

川崎市公立保育所 令和5年6月

## かぼちゃのリヨネーズ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

かぼちゃ	270g	（1/4個）
玉ねぎ	90g	（中1/2個）
バター	16g	（大さじ1と1/3）
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
パセリ	5g	（小さじ2強）

※ 乾燥パセリでも良い。

### ＜作り方＞

- ① かぼちゃは厚めのいちよう切りにし、硬めに下茹でする。
- ② 玉ねぎは3cmくらいの薄切りにする。
- ③ バターを熱し玉ねぎを炒め、火が通ってから塩・こしょうで調味する。
- ④ ③に①のかぼちゃを加えて炒め合わせ、乾燥パセリを加えてさらに炒める。

川崎市公立保育所 令和5年6月

## 骨太チャーハン

＜材料＞米2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g	（2合）
桜海老	8g	（大さじ3）
白胡麻	8g	（大さじ1弱）
しらす干し	30g	（大さじ6）
長ねぎ	80g	（1本）
卵	100g	（M2個）
油①	2g	（小さじ1/2）
塩	2g	（小さじ1/3）
こしょう	少々	
油②	10g	（大さじ1弱）

### ＜作り方＞

- ① 米を炊飯する。
- ② 桜海老は細かく切っておく。
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。卵は溶きほぐし、中華鍋に油①を熱し、炒り卵にして、卵を取り出ししておく。
- ④ 中華鍋に油②を熱し、長ねぎを炒め、塩・こしょうで調味する。
- ⑤ ④に①と②・しらす干し・白胡麻を入れ、軽く炒め、③の卵も加え、全体をよく混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和5年6月