



保育園給食紹介

令和5年6月8日・22日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞ ごはん

しらす入り卵焼き・春雨のさっと煮
味噌汁（じゃが芋・わかめ）トマト

＜おやつ＞ のむヨーグルト

手作りポップコーン

バウムクーヘン

【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。

【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

しらす入り卵焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

卵	370g	（6個）
スキムミルク	12g	（大さじ2）
水	15ml	（大さじ1）
しらす干し	30g	
ほうれん草	60g	（2株）
塩	少々	
油	4g	（小さじ1）

＜作り方＞

- ① ほうれん草は細かく切り、ゆでておく。
 - ② 卵を割りほぐし、水で溶いたスキムミルク・ほうれん草・しらす干し・塩を加える。
 - ③ フライパンに油を熱し、②を1/3流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。（しっかり火を通す。）
- ※ スキムミルクと水の代わりに牛乳15ml（大さじ1）でも作れます。

川崎市公立保育所 令和5年6月

春雨のさっと煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚挽肉	50g	塩	1g	（ひとつまみ）	
人参	50g	（1/4本）	酒	5g	（小さじ1）
長ねぎ	30g	（1/4本）	白胡麻	14g	
春雨	25g				（大さじ1と1/2）
にんにく	2g	（うす切り2枚ほど）	胡麻油	6g	（大さじ1/2）
生姜汁	1g	（小さじ1/5）			
油	8g	（小さじ2）			
砂糖	6g	（小さじ2）			
しょう油	4g	（小さじ2/3）			

＜作り方＞

- ① 人参は千切りに、長ねぎはみじん切りにする。
- ② 春雨は湯でもどし、短めに切る。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油を入れにんにく・豚挽肉を炒め、さらに人参・長ねぎを加えて炒める。
- ⑤ ④に生姜汁・砂糖・しょう油・塩・酒を加え、春雨を加え煮る。
- ⑥ 炒った白胡麻・胡麻油を加える。

川崎市公立保育所 令和5年6月

手作りポップコーン

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

とうもろこし（ポップコーン用）	40g	
油	8g	（小さじ2）
バター	6g	（大さじ1/2）
塩	1g	（ひとつまみ）

＜作り方＞

- ① 鍋に油・バター・塩を入れて火にかける。
- ② 塩が溶けたら一度火を止め、とうもろこしを加えてよく混ぜてなじませる。
- ③ 蓋をして弱火にし、弾ける音がし始めたら、時々鍋をゆすりながら、音がしなくなるまで加熱する。

川崎市公立保育所 令和5年6月