



保育園給食紹介

令和5年6月9日・30日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・鶏肉のさっぱり煮
おかひじきのサラダ
味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ）

メロン

<おやつ>

牛乳・みそポテト

【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

鶏肉のさっぱり煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g	
砂糖	10g	（大さじ1強）
酒	6g	（小さじ1強）
④ 酢	6g	（小さじ1強）
しょう油	12g	（小さじ2）
塩	少々	
生姜汁	2g	
水	130ml	

《作り方》

- ① 鶏もも肉をひと口大に切る。
- ② 鍋に調味料④と生姜汁・水を煮立て、肉を加えてじっくり煮込む。中まで火が通ったら完成。

川崎市公立保育所 令和5年6月

おかひじきのサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

おかひじき	90g	
きゅうり	100g	（1本）
ホールコーン缶	70g	
④ 砂糖	7g	（大さじ1弱）
油	6g	（大さじ1/2）
酢	12g	（大さじ3/4）
しょう油	6g	（小さじ1）
塩	1g	（ひとつまみ）

《作り方》

- ① おかひじきは2～3cmに切って茹でておく。
- ② きゅうりは千切りしておく。
（保育園ではさっと茹でてから水にさらして冷まし、水気を切って使います。）
- ③ ホールコーン缶は、ざるにあけて水気を切っておく。
- ④ 調味料④をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、水気を切った①・②・③を和える。

川崎市公立保育所 令和5年6月

みそポテト

《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	530g	（3個）
小麦粉	40g	（大さじ4強）
水	50ml	
揚げ油	適量	
④ 味噌	20g	（大さじ1強）
砂糖	20g	（大さじ2強）
④ みりん	14g	（大さじ1弱）
水	80ml	

《作り方》

- ① じゃが芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 小麦粉と水を合わせた衣を水気を切った①に絡め、油で揚げる。
- ③ 調味料④を混ぜ合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせてタレを作る。
- ④ ②を器に盛り、③のタレをかける。

川崎市公立保育所 令和5年6月