



保育園給食紹介

令和5年7月13日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・レバーの焼き肉
拌三絲・冷や汁風・メロン
＜おやつ＞牛乳・ロールカステラ

【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。
- ・ 冷や汁風は宮崎県の郷土料理「冷や汁」を保育園向けにアレンジした料理です。食欲の落ちる暑い夏の夏バテ対策としても有効です。

川崎市公立保育所 令和5年7月

レバーの焼き肉

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚レバー	250g	
（スライスまたは焼き肉用にカットされたもの）		
玉ねぎ	100g	（中1/2個）
にら	70g	（2/3把）
にんにく	少々	
生姜汁	少々	
砂糖	4g	（小さじ1強）
しょう油	10g	（小さじ2弱）
みりん	6g	（小さじ1）
油	11g	（大さじ1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 にらは食べやすい長さに切っておく。
- ③ ①にすりおろした玉ねぎ、②のにら、にんにく、生姜汁、砂糖、しょう油、みりんを合わせたタレに漬けておく。
- ④ 油を熱したフライパンで③を焼く。

川崎市公立保育所 令和5年7月

拌三絲

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

春雨	25g		
人参	35g	（中1/5本）	
きゅうり	70g	（2/3本）	
④	砂糖	8g	（大さじ1弱）
	胡麻油	6g	（大さじ1/2）
	酢	12g	（大さじ1弱）
	しょう油	6g	（小さじ1）
	塩	1g	（ひとつまみ）

＜作り方＞

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらし、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は千切りにし、茹でておき、水にさらす。
- ③ きゅうりは千切りにする。
（保育園ではさっと茹でて使用しています）
- ④ ④を混ぜ合わせ、水気を切った①～③を和える。

川崎市公立保育所 令和5年7月

冷や汁風

＜材料＞ 子ども4人分

絹豆腐	120g	（1/3丁）
きゅうり	40g	（1/2本弱）
白胡麻	4g	（大さじ1/2）
だし汁	500ml	（2と1/2カップ）
味噌	20g	（大さじ1強）

＜作り方＞

- ① 豆腐は手でくずしてボロボロ状にする。
- ② きゅうりはうすい半月切りにする。
（保育園では、さっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。）
- ③ だし汁を煮立て、味噌をだし汁の一部で溶いておく。
- ④ だし汁に豆腐を加えて煮立て、豆腐に火が通ったら、味噌を加えて味を調え、すった白胡麻を加えて火を止め、人肌位に冷ます。
- ⑤ 汁椀にきゅうりを盛り、上から④の汁を注ぎ入れる。

川崎市公立保育所 令和5年7月