



保育園給食紹介

令和5年7月4日・18日（火）

【今日の献立】

<昼食>はちみつサンド
 なすのグラタン
 野菜スティック（きゅうり・人参）
 かぼちゃのサラダ・牛乳
 <おやつ>お茶
 手作りふりかけおにぎり

【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。

川崎市公立保育所 令和5年7月

なすのグラタン

《材料》 4人分（子ども8人分）

なす	350g	（4～5本）
バター	20g	（大さじ1と2/3）
玉ねぎ	90g	（1/2個）
豚挽肉	100g	
油	8g	（小さじ2）
米粉	12g	（小さじ4）
（※米粉は小麦粉でも代用できます。）		
水	60ml	（大さじ4）
ケチャップ	50g	（大さじ3弱）
塩	0.5g	（少々）
こしょう	少々	
ピザ用チーズ	30g	

《作り方》

- ① なすはところどころ皮をむき1.5cm角位に切り、水にさらしてアク抜きし、水切りしたあとバターで炒める。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、②の玉ねぎ、豚挽肉を炒め、米粉を加え、さらに炒める。水、ケチャップ、塩、こしょうを加えて、炒めながらミートソースを作る。
- ④ 耐熱皿に①のなすを入れ、上に③をかけ、ピザ用チーズをのせる。天板に並べて200℃位のオーブンで8～10分焼く。

川崎市公立保育所 令和5年7月

かぼちゃのサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

かぼちゃ	120g	（1/8個）
玉ねぎ	35g	（1/6個）
パセリ	少々	
（※乾燥パセリでも代用できます。）		
マヨネーズ	13g	（大さじ1強）
塩・こしょう	少々	

《作り方》

- ① かぼちゃは一口大に切り茹でる。玉ねぎは薄切りにして、さっと茹でる。
- ② パセリをみじん切りにし、乾炒りする。
- ③ 水気を切った①をマヨネーズ・塩・こしょうと和え、②のパセリを散らす。

※ マヨネーズのかわりに、フレンチドレッシングでも美味しいです。

川崎市公立保育所 令和5年7月

手作りふりかけおにぎり

《材料》 4人分（子ども8人分）

はいが精米	300g	（2合）
ちりめんじゃこ	30g	
胡麻油	3g	（小さじ3/4）
しょう油	1.5g	（小さじ1/4）
白胡麻	13g	（大さじ1と1/3強）
青のり	2g	（大さじ1弱）
花かつお	4g	

《作り方》

- ① 米を炊飯する。
- ② 白胡麻は炒っておく。
- ③ 鍋に胡麻油をひき、ちりめんじゃこを炒め、しょう油で味つけをする。炒った白胡麻・青のり・花かつおを混ぜ合わせる。
- ④ ラップにごはんをのせ、表面につくようにふりかけをかけ、食べやすい大きさに軽く握る。

※ ごはんに手作りふりかけを混ぜて、おにぎりを作ってもよいです。

川崎市公立保育所 令和5年7月