



## 保育園給食紹介

令和5年7月5日・19日（水）

### 【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・魚の味噌煮  
香りとえ・味噌汁（絹豆腐・油揚げ・生わかめ）・すいか  
＜おやつ＞牛乳  
メロンパン風トースト

### 【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7月

## 魚の味噌煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鯖	280g	（70g 4切れ程度）
だし汁	150ml	
赤味噌	12g	（小さじ2）
砂糖	8g	（大さじ1弱）
酒	8g	（大さじ1/2）
生姜汁	2g	（小さじ1/2弱）
しょう油	3.5g	（小さじ1/2強）

＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い、ペーパーなどで水気をとる。
- ② だし汁に赤味噌・砂糖・酒・生姜汁・しょう油を合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 煮立った②に魚を並べ、落とし蓋をして煮付ける。

川崎市公立保育所 令和5年7月

## 香りとえ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

もやし	150g	
さやいんげん	100g	（10本程度）
人参	70g	（1/3本）
④	〔 胡麻油	12g（大さじ1）
	しょう油	16g（大さじ1弱）
	砂糖	6g（小さじ2）
白胡麻	4g	（小さじ2弱）

＜作り方＞

- ① もやしは、食べやすい長さに切り、熱湯で茹で水気を切っておく。
- ② さやいんげんは、斜めに切り、茹でる。
- ③ 人参は、千切りにして、茹でる。
- ④ 調味料④に、水気を切った①、②、③、白胡麻を和える。

川崎市公立保育所 令和5年7月

## メロンパン風トースト

＜材料＞ 作りやすい分量（子ども6人分）

食パン	180g	（8枚切り4枚）
バター	18g	（大さじ1と1/2）
砂糖	35g	（大さじ4弱）
卵	25g	（Mサイズ1/2）
小麦粉	45g	（大さじ5）
レモン汁	1g	（小さじ1/5）

＜作り方＞

- ① バターを常温に戻しておく。
- ② ①に砂糖を入れ、混ぜる。
- ③ ②に溶いた卵とふるった小麦粉を入れ、混ぜ合わせる。さらにレモン汁を加え、混ぜる。
- ④ ③を食パンに塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

- ※ ③を食パンに塗った後、グラニュー糖（1枚2g位）少量を振りかけて焼いてもおいしいです。
- ※ 食パンを4等分など食べやすい大きさに切ってから、③を塗って焼いてもよいです。
- ※ ③を絞り袋に入れ、食パンに格子状に絞って焼くと見た目をきれいに仕上げることができます。

川崎市公立保育所 令和5年7月