



保育園給食紹介

令和5年7月6日・20日（木）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・鶏挽肉のつくね焼き

マカロニサラダ

味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）

<おやつ>

のむヨーグルト・茹でとうもろこし

お麩のラスク（黄名粉味）

【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くらいを目安に配膳しています。

【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

鶏挽肉のつくね焼き

≪材料≫ 4人分（子ども8人分）

鶏挽肉	280g
長ねぎ	100g（1本）
パン粉	40g（1カップ）
塩	0.8g（ひとつまみ）
こしょう	少々
油	3g（小さじ1弱）
しょう油	7g（小さじ1強）
砂糖	4.5g（大さじ1/2）
みりん	6g（小さじ1）
だし汁	8ml（大さじ1/2）

≪作り方≫

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
 - ② 鶏挽肉に長ねぎ・パン粉・塩・こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
 - ③ 鍋に②を入れて煮立て、たれを作る。
 - ④ 油をひいたフライパンに、②を一人分ずつ取り空気を抜いてから小判型に整え、中央を窪ませ並べる。
 - ⑤ 両面を焼き、中まで火が通ったら③のたれを絡めながら仕上げる。
- ※ 200℃位のオーブンで20分位焼き、たれを塗って再度オーブンで2～3分焼いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和5年7月

マカロニサラダ

≪材料≫ 4人分（子ども8人分）

マカロニ	50g
人参	50g（中1/4本）
きゅうり	80g（小1本）
まぐろ油漬缶	40g（小1/2缶）
油	12g（大さじ1）
酢	10g（小さじ2）
塩	1.2g（ひとつまみ）
こしょう	少々

≪作り方≫

- ① マカロニは、茹でて水にさらし水気を切っておく。
- ② 人参は千切りにして、茹でる。きゅうりは半月切りにする。まぐろ油漬缶はほぐしておく。（保育園ではきゅうりをさっと茹でています。）
- ③ ②を合わせ、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和5年7月

お麩のラスク（黄名粉味）

≪材料≫ 作りやすい分量（子ども8人分）

麩	26g
油	16g（大さじ1と1/3）
黄名粉	16g（大さじ2）
砂糖	12g（大さじ1と1/3）

≪作り方≫

- ① 黄名粉・砂糖を混ぜ合わせる。
- ② 鍋に油を入れ、火にかける。
- ③ ②に麩を加え、うすく焼き色が付くくらい炒る。（目安 4～5分）
- ④ ③に①をまぶす。

川崎市公立保育所 令和5年7月