



保育園給食紹介

令和5年8月1日(火)・31日(木)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・豆腐の田楽
モロヘイヤのナムル
味噌汁(油揚げ、なす)・トマト

<おやつ>

牛乳・とうきびごはん

【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8月

豆腐の田楽

《材料》4人分(子ども8人分)

綿豆腐	320g	赤味噌	8g (小さじ1強)
鶏挽肉	160g	砂糖	5g (小さじ2弱)
生姜汁	1.6g (小さじ1/3)	みりん	2g (小さじ1/3)
パン粉	40g (1カップ)	だし汁	6ml (小さじ1強)
しょう油	6g (小さじ1)		
砂糖	6g (小さじ2)		
水	60ml (大さじ4)		
かたくり粉	12g (小さじ4)		

《作り方》

- ① 綿豆腐は下茹でして十分に水を切り、よくほぐしておく。
- ② 鶏挽肉に①、生姜汁、パン粉、しょう油、砂糖、水、かたくり粉を加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ オープンの天板にシートを敷き、②を空気を抜いてから板状(厚さ2cm位)にのぼす。180℃のオーブンで20分くらい焼く。(フライパンで焼く場合は両面焼く。)
- ④ 赤味噌、砂糖、みりん、だし汁を煮立てタレを作る。
- ⑤ 焼き上がった③を切り分け、④のタレをかける。

川崎市公立保育所 令和5年8月

モロヘイヤのナムル

《材料》4人分(子ども8人分)

モロヘイヤ	150g (1.5袋)
もやし	100g (約1/2袋)
胡麻油	4g (小さじ1)
塩	0.8g (少々)
鶏ガラスープの素	0.8g (小さじ1/3)
湯	3ml (小さじ1弱)
白胡麻	6g (小さじ2)

《作り方》

- ① モロヘイヤは硬い茎だけ除き、食べやすい大きさに切ってから茹でる。
- ② もやしは食べやすい長さに切り、熱湯に入れ茹で、水気を切っておく。
- ③ 塩、鶏がらスープの素、湯を合わせておく。
- ④ 水気を切った①・②と、③・胡麻油を混ぜ合わせ、白胡麻をふる。

川崎市公立保育所 令和5年8月

とうきびごはん

《材料》米1合分(子ども5人分)

はいが精米	150g (1合)
とうもろこし	200g (中1本)
塩	少々

《作り方》

- ① 米を研ぎ、水気を切っておく。
- ② とうもろこしは芯からそぎ落とし、ほぐしておく。
※包丁の扱いに気をつけましょう。
- ③ 炊飯器に①と1合分の水を入れる。その上に②のとうもろこし、塩を入れて炊飯する。

川崎市公立保育所 令和5年8月