



## 保育園給食紹介

令和5年8月7日・21日（月）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・鶏肉の変わり焼き  
キャベツの海苔和え  
味噌汁（麩・生わかめ） すいか

#### <おやつ>

牛乳・サマースパゲティー

### 【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

## 鶏肉の変わり焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g
塩	0.8g（少々）
こしょう	少々
マヨネーズ	48g（大さじ4）
パン粉	40g（1カップ）
油	4g（小さじ1）

### 《作り方》

- ① 鶏もも肉はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①の肉にマヨネーズをからめ、パン粉をまぶし、油を引いた天板に並べ、200℃位のオーブンで15～20分位焼く。

※ フライパンで焼いてもよいです。

※ クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

川崎市公立保育所 令和5年8月

## キャベツの海苔和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	240g（1/4個）
もやし	120g（1/2袋）
焼のり（刻みのり）	1.5g
しょう油	6g（小さじ1）

### 《作り方》

- ① キャベツはよく洗い、食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞る。
- ② もやしは適当な長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ③ ①・②にしょう油、刻みのりを和える。

川崎市公立保育所 令和5年8月

## サマースパゲティー

《材料》 作りやすい分量（子ども5人分）

スパゲティ	100g
まぐろ油漬缶	50g
トマト	60g（中1/2個）
にんにく	1g（1/10かけ）
パセリ	5g（1本）
（※乾燥パセリでも代用できます。）	
オリーブオイル	5g（小さじ1強）
塩	1.5g（小さじ1/4）

### 《作り方》

- ① スパゲティは3つ折りにして茹でる。
- ② まぐろ油漬缶は油を切ってほぐし、トマトは湯むきして1cm角に切っておく。
- ③ にんにくはみじん切りにしておく。パセリはみじん切りにする。
- ④ オリーブオイルを鍋で熱し、にんにくを炒め、香りを出し、冷ましておく。
- ⑤ ①のスパゲティ・まぐろ油漬缶・トマト・③・塩を一緒に和え、パセリを加え混ぜる。

川崎市公立保育所 令和5年8月