



保育園給食紹介

令和5年9月12日・26日（火）

【今日の献立】
 <昼食>ロールパン
 カレービーンズ
 さつま芋のごまサラダ
 牛乳・りんご
 <おやつ>お茶・どんどろけ飯

川崎市保育園では、日本各地の郷土料理を子ども向けに食べやすくアレンジして取り入れています。

どんどろけ飯は鳥取県の料理です。

豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みごはん、
 「どんどろけ」とは方言で「雷」のことです。油をひき、熱したフライパンに豆腐を入れると、威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえます。

川崎市公立保育所 令和5年9月

カレービーンズ

《材料》4人分（子ども8人分）		
大豆水煮	180g	
鶏もも肉（皮なし）	120g	
人参	180g（中1本）	
玉ねぎ	100g（中1/2個）	
にんにく	1かけ	
油	12g（大さじ1）	
水	適量	
④	ケチャップ	12g（小さじ2強）
	砂糖	2g（小さじ2/3）
	塩	1g（ひとつまみ）
	ウスターソース	12g（小さじ2）
	カレー粉	0.5g（小さじ1/4）

《作り方》

- ① 大豆水煮は水気を切っておく。
- ② 鶏もも肉、人参、玉ねぎは1cm角に切る。
にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく、鶏もも肉、玉ねぎ、人参を炒める。
- ④ ①の大豆と野菜を加え、ひたひたになるくらい水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 調味料④とカレー粉を加え、弱火で煮込む。

川崎市公立保育所 令和5年9月

さつま芋のごまサラダ

《材料》4人分（子ども8人分）

さつま芋	300g	（中1本）
さやいんげん	70g	（7さや）
白胡麻	10g	（大さじ1強）
④	マヨネーズ	20g（大さじ2弱）
	しょう油	2.4g（小さじ1/2弱）
	こしょう	少々

《作り方》

- ① さつま芋は2cm位の角切りにして水にさらしてから、茹でる。さやいんげんは2cmの長さに切り、熱湯に入れて茹でる。
- ② 水気をきった①を、白胡麻と調味料④で和える。

川崎市公立保育所 令和5年9月

どんどろけ飯

《材料》米2合分（子ども10人分）

米	300g	（2合）
綿豆腐	120g	
油揚げ	14g	（1/2枚）
しらたき	25g	
ごぼう	45g	（1/4本）
人参	25g	（中1/8）
長ねぎ	25g	（1/4本）
胡麻油	5g	（小さじ1強）
④	酒	3g（小さじ1弱）
	しょう油	18g（大さじ1）
	みりん	4g（小さじ2/3）
	だし汁	430ml

《作り方》

- ① 米を研ぎ、水気を切っておく。
- ② 綿豆腐はくずして水気を切る。油揚げは油抜きをし、短冊切りにしておく。
しらたきは短く切って下茹でし、水気を切っておく。
- ③ ごぼうと人参は千切り、長ねぎは小口切りにしておく。
- ④ 鍋に胡麻油を熱して綿豆腐を炒め、ごぼう・人参・長ねぎ・油揚げ・しらたきの順に加えて炒める。
- ⑤ 炊飯器に①、④、④を入れて炊く。

川崎市公立保育所 令和5年9月