



保育園給食紹介

令和5年9月13日・27日（水）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・厚焼き卵
ポテトサラダ
味噌汁（生揚げ・もやし）・梨
＜おやつ＞牛乳・凍り豆腐の
ミートソース風スパゲティ

【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9月

厚焼き卵

《材料》 4人分（子ども8人分）

卵	330g（Mサイズ6個）
豚挽肉	50g
油	6g（大さじ1/2）
さやいんげん	70g（7さや）
砂糖	6g（小さじ2）
塩	2g（小さじ1/3）
みりん	6g（小さじ1）
だし汁	25ml

《作り方》

- ① さやいんげんは下茹でし、小口切りにする。
- ② 豚挽肉を油で炒める。①を加えて炒め、砂糖、塩で調味する。
- ③ 卵を割りほぐし、②、みりん、だし汁を加える。
- ④ オープンシートを敷いた天板に③を流し入れ、オープン弱火（150～160℃）で20～25分、中までしっかりと加熱する。

※ ③を半熟状になるまで加熱してから④のように焼いても良いです

※クッキングシートを敷くと焦げにくいです。

※フライパンで焼いても良いです。

川崎市公立保育所 令和5年9月

ポテトサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	300g（2個）
きゅうり	60g（2/3本）
ホールコーン缶	40g
油	12g（大さじ1）
酢	8g（大さじ1/2）
塩	0.8g（少々）
こしょう	少々

《作り方》

- ① じゃが芋は7mm厚さのいちょう切りにし、茹でる。きゅうりは半月に切る。
（保育園ではきゅうりはさっと茹でてから冷まして使います）
- ② ホールコーン缶は汁気を切る。
- ③ 水気を切った①と②を油・酢・塩・こしょうで和える。

川崎市公立保育所 令和5年9月

凍り豆腐のミートソース風スパゲティ

《材料》 4人分（子ども8人分）

スパゲティ	180g	
凍り豆腐	10g	
①	玉ねぎ	85g（1/3個）
	人参	35g（中1/5本）
	ピーマン	35g（1個）
	エリンギ	40g（中1本）
バター	6g（大さじ1/2）	
油	6g（大さじ1/2）	
ホールトマト缶	80g	
②	コンソメ	1.6g（小さじ2/3）
	ケチャップ	40g（大さじ2と1/4）
	中濃ソース	16g（大さじ1弱）
	水	40ml（大さじ2と2/3）
	砂糖	2g（小さじ2/3）
	こしょう	少々
かたくり粉	5g（大さじ1/2強）	

《作り方》

- ① スパゲティは3つ折りにして茹でておく。
- ② 凍り豆腐はぬるま湯でもどし、水分を絞り、みじん切りにする。①をみじん切りにし、バターと油で炒め、凍り豆腐を加えて混ぜる。
- ③ 刻んだホールトマト缶と調味料②を②に加えて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①を盛り付け、③のソースを上からかける。

川崎市公立保育所 令和5年9月