



保育園給食紹介

令和5年9月14日・28日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・魚の
ちゃんちゃん焼き・冬瓜のそぼろ煮
味噌汁（玉ねぎ、なす）・りんご
＜おやつ＞牛乳・じゅーしい

【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

魚のちゃんちゃん焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

生鮭	320g	（80g 4切れ程度）
酒	6g	（小さじ1強）
油	4g	（小さじ1）
キャベツ	140g	（3枚）
玉ねぎ	40g	（1/5個）
人参	30g	（1/6本）
えのきだけ	30g	（1/3袋）
バター	4g	（小さじ1）
④	砂糖	4g（小さじ1と1/3）
	みりん	7g（小さじ1強）
	しょう油	2g（小さじ1/3）
	味噌	11g（小さじ2弱）

＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い、水切りし、酒で下味をつけておく。
- ② キャベツ、玉ねぎ、にんじんは千切り、えのきだけは食べやすい長さに切る。
- ③ ②をバターで炒め、④で味を調える。
- ④ アルミホイルを魚を包める程度の大きさに切る。
- ⑤ ④の中央に油と①の魚を置き、その上に③の野菜をのせ、包み込む。
- ⑥ 天板に⑤を並べ、180～200℃のオーブンで20～30分焼く。

※ フライパンで蒸し焼きにしてもよいです。

川崎市公立保育所 令和5年9月

冬瓜のそぼろ煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

とうがん	270g	（小さめで1/8個）
人参	70g	（1/3本）
鶏挽肉	50g	
油	5g	（小さじ1強）
だし汁	80ml	（2/5カップ）
砂糖	4g	（小さじ1と1/3）
しょう油	5g	（小さじ1弱）
かたくり粉	3g	（小さじ1）

＜作り方＞

- ① とうがんは皮と種を取り、食べやすい大きさに切る。人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、鶏挽肉をそぼろ状に炒める。
- ③ 火が通ったら、①を入れ、だし汁・砂糖・しょう油を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ④ かたくり粉を同量～2倍の量の水で溶き、③に加えて、とろみをつける。

川崎市公立保育所 令和5年9月

沖縄県の郷土料理です。

じゅーしい

＜材料＞米2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g	（2合）
豚ばら肉	40g	
干しいたけ	3g	（中1個）
干ひじき	6g	
人参	35g	（1/6本）
油揚げ	20g	（1枚）
油	4g	（小さじ1）
昆布だし	400ml	（2カップ）
砂糖	4g	（小さじ1と1/3）
しょう油	11g	（小さじ2）

＜作り方＞

- ① はいが精米は洗米した後に、水気を切っておく。
- ② 干しいたけ、干ひじきは水で戻していく。
- ③ 豚バラ肉は1cm角、干しいたけ、人参、油揚げは千切りにする。
- ④ 鍋に油を熱して、豚バラ肉、人参、干しいたけ、干ひじき、油揚げの順に加えて炒める。
- ⑤ 洗った米に昆布だし・砂糖・しょう油を加え、④を入れて炊く。

「じゅーしい」とは、炊き込みご飯という意味です。

川崎市公立保育所 令和5年9月