



保育園給食紹介

令和5年9月6日（水）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・豆腐とひじきのかき揚げ
ほうれん草のおひたし
清汁（麩・生わかめ）・梨
＜おやつ＞牛乳・五平餅

【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

豆腐とひじきのかき揚げ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

綿豆腐	320g	（1丁）	
塩	1.5g	（ひとつまみ）	
人参	45g	（1/4本）	
長ねぎ	70g	（1/2本）	
干ひじき	6g		
小麦粉（A）	25g	（大さじ3弱）	
〔小麦粉（B）	60g	（1/2カップ強）	
	水	60g	（1/4カップ強）
	しょう油	3g	（小さじ1/2）
油	適量		

＜作り方＞

- ① 綿豆腐は下茹でしてから十分に水切りし、1cm角に切り、ざるに広げて塩をふっておく。
- ② 人参は短めの千切り、長ねぎはみじん切りにする。干ひじきは水で戻し、よく水洗いする。（長い場合は2cm位に切っておく。）
- ③ ①、②の材料を混ぜ合わせ小麦粉（A）を絡める。
- ④ 小麦粉（B）、水、しょう油を合わせて衣を作り、③を加えてざっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ 170℃くらいの油に④の生地をスプーンで丸めながら落とし入れて、4～5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和5年9月

ほうれん草のおひたし

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	220g	（1把）
もやし	60g	（1/4袋）
しょう油	8g	（大さじ1/2弱）
花かつお	4g	

＜作り方＞

- ① ほうれん草はよく洗い、2cm位の長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ② もやしは食べやすい長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ③ ①、②の材料に花かつおを加えて混ぜ合わせ、しょう油で味付けする。

※ 花かつおは、鍋に入れて弱火で乾煎りしておく、香りよく仕上がります。

※ 花かつおを野菜全体にしっかり混ぜてから、しょう油を混ぜると、花かつおが固まらず、少なめのしょう油でも均一に味が付きます。



川崎市公立保育所 令和5年9月

五平餅

＜材料＞米2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g	（2合）	
油	4g	（小さじ1）	
〔味噌	13g	（小さじ2強）	
	しょう油	9g	（大さじ1/2）
	砂糖	9g	（大さじ1）
〔みりん	5g	（小さじ1強）	
白胡麻	6g	（小さじ2強）	
かたくり粉	3g	（小さじ1）	
水	17ml	（大さじ1強）	

＜作り方＞

- ① 米を炊飯し、マッシャー等で粗く潰す。
- ② 手に薄く油を塗り、①を小判型に成型する。
- ③ 天板にアルミホイルを敷き、②を並べて180℃のオーブンで5分位焼く。
- ④ ②を合わせて鍋に入れて火にかけ、よく練り混ぜる。ツヤが出てきたら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、炒った白胡麻を加え、タレをつくる。
- ⑤ 焼けた③に④のタレを塗り、もう一度オーブンに入れて焼く。

川崎市公立保育所 令和5年9月