



保育園給食紹介

令和6年10月11日・25日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・魚のしぐれ煮
 青菜とチーズの胡麻和え
 味噌汁（里芋・長ねぎ）

＜おやつ＞

牛乳・豆乳もち

【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。

【食材や調味料の量について】

- ・ 分量の（ ）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年10月

魚のしぐれ煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鯖	280g	（70g4切程度）
生姜汁	2g	（小さじ1/3）
砂糖	10g	（大さじ1）
しょう油	12g	（小さじ2）
みりん	5g	（小さじ3/4）
だし汁	120ml	（2/3カップ）

＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い、ペーパーなどで水気をとる。
- ② だし汁に生姜汁・砂糖・しょう油・みりんを合わせひと煮立ちさせる。
- ③ 煮立った②に魚を並べ、落とし蓋をして煮付ける。

川崎市公立保育所 令和6年10月

青菜とチーズの胡麻和え

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

凍り豆腐	20g
だし汁	70g（1/3カップ）
④ 塩	少々
みりん	3g（小さじ1/2）
ほうれん草	200g（1把）
人参	65g（中1/3本）
プロセスチーズ	25g
白胡麻	11g（大さじ1と1/4）
砂糖	6g（小さじ2）
しょう油	7g（小さじ1と1/4）

＜作り方＞

- ① 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、小さく切って④で煮ておく。
- ② ほうれん草はよく洗い、茹でて食べやすい大きさに切り、水気を絞る。人参は短冊切りにし、茹でておく。チーズは1cm角に切っておく。
- ③ 白胡麻は炒って、すり鉢等でよくすり、砂糖・しょう油と混ぜ、①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和6年10月

豆乳もち

＜材料＞ 子ども5人分

豆乳	200g	（1カップ）
水	40ml	（1/4カップ）
砂糖	20g	（大さじ2と1/4）
かたくり粉	20g	（大さじ2と1/4）
黄名粉	10g	（大さじ1と1/4）
④ 黒砂糖	40g	（大さじ4と1/2）
水	20ml	（大さじ1と1/3）

＜作り方＞

- ① ボールに豆乳、水、砂糖、かたくり粉を入れ、だまにならないように泡だて器でよく混ぜる。
- ② こし器を通して鍋に入れ、強火にかけて木べらでかき混ぜながら沸騰させる。焦げないように火を弱め、透明感が出るまで鍋底から練るように混ぜる。
- ③ バットを水にくぐらせ、②を流し入れ、表面を平らにして、粗熱をとってから冷蔵庫に入れて冷やす。
- ④ ④を合わせて火にかけ煮詰め、黒みつを作り、冷ましておく。
- ⑤ ③を2～3cm角に切り分け、黄名粉をまぶして皿に盛り付け、④の黒みつをかける。

※ 煮立ちをはじめてからは、弱火で鍋底からしっかり練らないと、焦げてしまうので、注意しましょう。

川崎市公立保育所 令和6年10月