



保育園給食紹介

令和6年10月15日・29日(火)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん

松風焼き・切干し大根の煮物
味噌汁(コーン缶・キャベツ)

みかん

<おやつ>

牛乳・豆入りおかかごはん

【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

松風焼き

《材料》4人分(子ども8人分)

豚挽肉	280g
長ねぎ	40g (1/3本)
オートミール	30g
水	40ml (大さじ2と2/3)
④ 味噌	14g (大さじ3/4)
砂糖	7g (大さじ3/4)
油	4g (小さじ1)
白胡麻	4g (大さじ1/2)

《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚挽肉に①の長ねぎ・④を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 天板に油を引き②を空気を抜いてから板状(厚さ2cmくらい)にのばし、白胡麻をふりかける。
- ④ 180~200℃のオーブンで20分ほど焼きあげてから切り分ける。

川崎市公立保育所 令和6年10月

切干し大根の煮物

《材料》4人分(子ども8人分)

切干し大根	40g
油あげ	20g (2/3枚)
人参	40g (中1/5本)
油	10g (大さじ3/4)
だし汁	200ml (1カップ)
④ 砂糖	4g (大さじ1/2)
④ mirin	5g (小さじ3/4)
しょう油	12g (小さじ2)
さやいんげん	16g (2本)

《作り方》

- ① 切干し大根は水で戻してよく絞り、2~3cmの長さに切る。
- ② 油あげは熱湯をかけて油抜きをし、2~3cmの長さの千切りにする。
- ③ 人参は千切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、①、②、③を炒め、だし汁、④の調味料を加えて煮る。柔らかくなったら、しょう油を加え、さらに汁気がなくなるまでじっくり煮る。
- ⑤ 食べやすく切って茹でたさやいんげんをちらす。

川崎市公立保育所 令和6年10月

豆入りおかかごはん

《材料》1合分(子ども5人分)

はいが精米	150g (1合)
大豆水煮	60g
人参	50g (中1/4本)
しょう油	4g (小さじ2/3)
花かつお	3g

《作り方》

- ① さっと水洗いした大豆・すりおろした人参・しょう油をあわせてごはんを炊く。
- ② ①のごはんに花かつおを均等に混ぜ合わせ、茶碗に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和6年10月