



保育園給食紹介

令和6年10月2日(水)・28日(月)
分量の()内の量はおおよその量です。

ポークビーンズ

《材料》 4人分(子ども8人分)

大豆水煮	180g
豚もも肉	120g
人参	110g (1/2本)
玉ねぎ	170g (大1/2個)
油	10g (小さじ2と1/2)
水	適量
① ケチャップ	40g (大さじ2と1/4)
② 砂糖	4g (小さじ1と1/3)
③ 塩	少々
④ こしょう	少々

《作り方》

- 大豆水煮はさっと洗い、水気を切っておく。
 - 豚もも肉は細かく切る。人参・玉ねぎは1cmの角切りにする。
 - 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎを炒め、①の大豆を加えて煮る。水分が少ない場合は水を加える。
 - 野菜が煮えたら、②で調味し、さらに弱火で煮汁が少なくなるまで煮込む。
- ※ 調味料を加えた後は、焦げ付きやすいので、時々かき混ぜましょう。

川崎市公立保育所 令和6年10月

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・ポークビーンズ・サワークラフト
ト・春雨スープ・梨
＜おやつ＞のむヨーグルト・黄名粉ドーナツ棒

サワークラフト

《材料》 4人分(子ども8人分)

キャベツ	380g (1/3個)
人参	20g (2cm)
① 砂糖	9g (大さじ1)
② 酢	13g (小さじ2と2/3)
③ 塩	少々

《作り方》

- キャベツは千切りにし、茹でておく。
- 人参は千切りにし、茹でておく。
- 水気をよく切り、①②が温かいうちに、調味料③と合わせる。

川崎市公立保育所 令和6年10月

春雨スープ

《材料》 子ども4人分

春雨(でんぷん)	12g
エリンギ	30g (3/4本)
小松菜	60g (中1.5株)
水	500ml (2と1/2カップ)
コンソメ	2g (小さじ3/4)
塩	1g (ひとつまみ)
こしょう	少々

《作り方》

- 春雨は熱湯でもどし、水にさらし、3cmくらいの長さに切る。
- エリンギは短冊切りにする。
- 小松菜を1cmくらいの長さに切る。
- 水にコンソメを加えて煮立て、②と③を加えて火が通ったら、塩・こしょうで味付けをする。
- 最後に春雨を加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。

川崎市公立保育所 令和6年10月

黄名粉ドーナツ棒

《材料》 子ども8人分

① 小麦粉	140g (1と1/4カップ)
② ベーキングパウダー	3g (小さじ3/4)
③ 黄名粉	30g (大さじ3と3/4)
砂糖	40g (大さじ4と1/2)
油	7g (大さじ1/2)
水	70ml (大さじ4と2/3)
揚げ油	適量
④ 黄名粉	15g (大さじ2)
⑤ 砂糖	10g (大さじ1と1/4)

《作り方》

- ④を混ぜ合わせておく。
- 砂糖・油・水を混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜ合わせたら、細長い棒状(人差し指くらいの太さ)にし、3~4cmの長さに切る。
- 鍋に油を熱し、②の生地を入れ揚げる。
- ③に混ぜ合わせた⑤をまぶす。

川崎市公立保育所 令和6年10月