



保育園給食紹介

令和6年10月3日・17日(木)

【今日の献立】

＜昼食＞

はちみつサンド

魚のタンドリー風焼き

じゃが芋とピーマンのソテー・牛乳

りんご

＜おやつ＞

お茶・ハリハリおにぎり

【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。

【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

魚のタンドリー風焼き

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

生鮭	320g	(4切れ)
プレーンヨーグルト	60g	(大さじ4)
にんにく	1.5g	(1/6かけ)
④ ケチャップ	15g	(大さじ3/4)
④ カレー粉	0.7g	(小さじ1/3)
パプリカパウダー	0.4g	(2ふり程度)
塩	1.5g	(小さじ1/4)
こしょう	少々	
油	4g	(小さじ1)

＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い、水切りし、ヨーグルト・すりおろしたにんにく・④の調味料を混ぜ合わせたものにつけ込む。
 - ② 天板に油を引き①を並べ、180～200℃のオーブンで20分ほど焼く。
- ☆ クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。
☆ フライパンにクッキングシートを敷いて両面焼いても良いです。

川崎市公立保育所 令和6年10月

じゃが芋とピーマンのソテー

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

じゃが芋	270g	(2個)
人参	50g	(中1/4本)
ピーマン	50g	(1.5個)
油	10g	(大さじ3/4)
塩	少々	
こしょう	少々	

＜作り方＞

- ① じゃが芋は皮をむき3cm位の千切りにし、水にさらしアク抜きしてから水きりする。
- ② 人参・ピーマンは3cm位の千切りにする。
- ③ 油を熱し人参を炒め、じゃが芋を加えて炒める。
- ④ 火が通ったらピーマンを加え、塩・こしょうで調味する。

川崎市公立保育所 令和6年10月

ハリハリおにぎり

＜材料＞ 1合分(子ども5人分)

はいが精米	150g	(1合)
切干し大根	8g	
人参	20g	(2cm)
胡麻油	5g	(大さじ1/2)
砂糖	3g	(小さじ1)
酢	2g	(小さじ1/3)
塩	少々	
塩昆布	2g	

＜作り方＞

- ① はいが精米を炊飯する。
- ② 切干し大根を湯で戻し、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ③ 人参を短めの千切りにする。
- ④ 鍋に胡麻油を熱し、②・③を炒め、調味料を入れ、塩昆布を加えて混ぜる。
- ⑤ 炊きあがった①に④を加えて混ぜ、おにぎりにする。

川崎市公立保育所 令和6年10月