



## 保育園給食紹介

令和6年10月31日(木)

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・焼き魚・いとこ煮・野菜汁

#### <おやつ>

牛乳・ジャムサンド

#### 【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

## 焼き魚

《材料》 4人分(子ども8人分)

さんま	320g	(三枚におろしたもの およそ2尾分)
塩	0.9g	(ひとつまみ)
油	3g	(小さじ3/4)
レモン	40g	(1/3個)

#### 《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、キッチンペーパー等で水気をとる。塩で下味を付ける。
- ② 油を引いたフライパンに魚を並べ、中火で両面をこんがり焼く。
- ③ 焼きあがりにレモン汁をかける。

川崎市公立保育所 令和6年10月

## いとこ煮

《材料》 4人分(子ども8人分)

かぼちゃ	110g	(1/10個)
大正金時豆	100g	
砂糖	40g	(大さじ4と1/2)
塩	0.2g	(少々)

#### 《作り方》

- ① たっぴりの水に金時豆を入れ、さっと混ぜて洗う。
- ② 水気を切って鍋に入れ、豆の3倍の量の水を加えて冷蔵庫に一晩置く。(豆は倍以上に膨らみます。)
- ③ 水をとりかえ、ふたをせずに強火にかける。沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にしてあくを取り除く。指で簡単に潰れるまで、1時間ほど煮る。
- ④ 柔らかくなったら砂糖を2~3回に分けて加え、皮をむいて1.5cm角ぐらいに切ったかぼちゃを加え、さらに煮詰め、かぼちゃが柔らかくなったら塩を加えて仕上げる。

川崎市公立保育所 令和6年10月

## 野菜汁

《材料》 子ども4人分

人参	40g	(中1/5本)
大根	100g	(1/10本)
ほうれん草	40g	(1/5把)
だし汁	500ml	(2と1/2カップ)
塩	2g	(小さじ1/3)
しょう油	3g	(小さじ1/2)

#### 《作り方》

- ① 人参と大根はいちょう切りにし、水に浸しアクを除く。
- ② ほうれん草は、1cm位の長さに切って茹でておく。
- ③ だし汁に①を入れて煮立て、材料に火が通ったら塩としょう油で味を調える。
- ④ 汁椀に③を注ぎ、ほうれん草を加える。

川崎市公立保育所 令和6年10月