



令和6年10月9日・23日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・豚肉の南部揚げ
酢の物・味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）
・柿
＜おやつ＞
牛乳・きのこスパゲティ

【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

豚肉の南部揚げ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚もも肉	240g	（薄切り）
塩	少々	
しょう油	5g	（小さじ3/4）
卵	60g	（L1個）
小麦粉	50g	（1/2カップ）
黒胡麻	4g	（大さじ1/2）
揚げ油	適量	

＜作り方＞

- ① 豚もも肉に塩・しょう油で下味を付ける。
- ② 卵を割りほぐし、小麦粉を軽く混ぜ、黒胡麻を加える。（水分が足りないようなら少し足して調整する）
- ③ ①の豚肉に②の衣をからめ、170℃位の油で4～5分揚げる。（中までしっかり火を通す。）
- ④ 食べやすい大きさに切って盛り付ける。

※ 豚もも肉は細かく切ってから衣をからめてもよいです。

川崎市公立保育所 令和6年10月

酢の物

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

きゅうり	120g	（1本）
生わかめ	30g	
（乾燥わかめの場合は約3g）		
みかん缶	80g	
④	砂糖	6g（小さじ2）
	酢	12g（小さじ2と1/3）
	塩	0.8g（少々）

＜作り方＞

- ① きゅうりはいちょう切りにする。
（保育園ではきゅうりをさっと茹でています。）
- ② 生わかめは1cm位に切る。
- ③ みかん缶は缶汁を切る。
- ④ ④の調味料を合わせて甘酢を作り、①～③と和える。

※ きゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますことで繊維が軟らかくなり、子どもでも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和6年10月

きのこスパゲティ

＜材料＞ 子ども10人分

スパゲティ	200g	
玉ねぎ	90g	（中1/2個）
ベーコン	40g	（薄切り2枚）
しめじ	40g	
えのきたけ	30g	（1/3袋）
油	10g	（大さじ3/4）
しょう油	10g	（大さじ1/2）
塩	1.2g	（ひとつまみ）

＜作り方＞

- ① スパゲティは3つ折りにして茹であげ、油の一部をまぶしておく。
- ② 玉ねぎ・ベーコンは千切りにする。しめじはほぐしておく。えのきたけは、ほぐして短く切っておく。
- ③ 熱したフライパンに油を入れて②を炒め、①のスパゲティを加えてさらに炒め、しょう油・塩で調味する。

川崎市公立保育所 令和6年10月