



保育園給食紹介

令和6年11月1日(金)・18日(月)

【今日の献立】

<昼食>

ロールパン・きのこハンバーグ・
さつまいもの甘煮・ブロッコリーの
マヨネーズ添え・牛乳

<おやつ>

お茶・ぶどうのソイゼリー

【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11月

きのこハンバーグ

《材料》 4人分(子ども8人分)

豚挽肉	320g
玉ねぎ	100g (中1/2個)
しめじ	20g
エリンギ	20g (1/2本)
油	3g (小さじ3/4)
水	30ml
パン粉	30g (3/4カップ)
塩	0.8g (少々)
こしょう	少々
油	3g (小さじ3/4)
中濃ソース	13g (大さじ3/4)
ケチャップ	13g (大さじ3/4)
水	6g (小さじ1と1/4)

《作り方》

- ① 玉ねぎ・しめじ・エリンギはみじん切りにし、油で炒め、冷ましておく。
- ② 豚挽肉に水・パン粉・塩・こしょう・①を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②を一人分ずつ取り、空気を抜いてから小判型に整えて中央を窪ませ、油をひいたフライパンで焼く。
- ④ 小鍋に中濃ソース・ケチャップ・水を煮立てソースを作り、盛り付けたハンバーグにかける。

川崎市公立保育所 令和6年11月

さつまいもの甘煮

《材料》 4人分(子ども8人分)

さつまいも	320g (1.5本)
砂糖	17g (大さじ2)
しょう油	3g (小さじ1/2)
水	120g (2/3カップ)

《作り方》

- ① さつまいもは皮をむいて厚めのいちょう切りにする。
- ② 鍋に①・砂糖・しょう油・水を加え、さつまいもが柔らかくなるまでコトコト煮る。

川崎市公立保育所 令和6年11月

ぶどうのソイゼリー

《材料》 4人分(子ども8人分)

ゼラチン	16g
水	100ml (1/2カップ)
砂糖	35g (大さじ4)
100%ぶどう果汁	300ml
豆乳(成分無調整)	100ml

《作り方》

- ① ゼラチンを水に振り入れ、湯せんにかけて溶かす。砂糖を加えて溶かし、少しずつ100%ぶどう果汁を加えて混ぜ、さらに豆乳を加えて混ぜ合わせる。
- ② ゼリーカップに①を流し入れて、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ 固まったらカップから取り出して皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和6年11月