



保育園給食紹介

令和6年11月12日・26日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・焼き魚・中華サラダ
味噌汁（絹豆腐・なめこ）・柿
＜おやつ＞のむヨーグルト・
干し芋・鈴カステラ

【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11月

焼き魚

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

さんま	500g	（4尾分）
油	4g	（小さじ1）
塩	1g	（少々）
レモン	35g	（1/3個）

＜作り方＞

- ① さんまは3枚におろして流水で洗い、水切りをし（キッチンペーパーで水気を拭いてもよい）、塩をふる。
 - ② オープンで焼く場合は、鉄板に薄く油を引き（またはオープンシートを敷き）、①を並べ、180～200℃で20分くらい焼く。
フライパンで焼く場合は、油を熱し、中火で片面を色よく焼き上げて裏返し、中まで火を通す。
 - ③ ②を食べやすい大きさに切る。
 - ④ レモンは好みで絞るか、くし形に切って添える。
- ※ 3枚おろしにせず、骨付きで焼き、食べるときに骨を取る様子を見せてあげると、子どもたちの食育にもつながります。
食べるときには、子どもたちに、小骨に注意しながら、よく噛んで食べること、口の中で選り分けて食べることも伝えましょう。

川崎市公立保育所 令和6年11月

中華サラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

大根	200g	（1/5本）
人参	40g	（1/5本）
きゅうり	70g	（2/3本）
もやし	80g	（1/3袋）
砂糖	5g	（大さじ1/2）
酢	13g	（大さじ3/4）
しょう油	10g	（大さじ1/2）
胡麻油	11g	（大さじ1）
すり胡麻（白）	3g	（小さじ1）

＜作り方＞

- ① 大根ときゅうりは千切りにする。
（保育園ではさっと茹でて使用しています。）
- ② 人参は千切りにして、茹でておく。
- ③ もやしは3cmくらいに切って、茹でておく。
- ④ すり胡麻（白）、砂糖、酢、しょう油、胡麻油をよく混ぜ合わせ、①と水気を絞った②・③と和える。

川崎市公立保育所 令和6年11月

「おやつ」どう食べる？

- ★ 1日に1～2回、時間を決めましょう。



- ★ だらだら食べずに量を決めてお皿にとりわけて食べましょう。

- ★ 糖分が多く甘すぎるものや、スナック菓子のような油を多く使用しているものはなるべく避けましょう。

- ★ 不足しがちなカルシウム補給のために牛乳や乳製品と組み合わせるといいですね！



下記のサイトに保育園のおやつレシピを季節ごとに掲載しています。ぜひご覧ください。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立  検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和6年11月