



保育園給食紹介

令和6年11月28日(木)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・鶏肉のカレー揚げ
ひじきの炒り煮
味噌汁(ほうれん草・さつまい)

<おやつ>牛乳・二色サンド

【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】

- ・ 分量の括弧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

鶏肉のカレー揚げ

《材料》4人分(子ども8人分)

鶏もも肉(皮なし)	320g
しょう油	12g (小さじ2)
カレー粉	0.6g (小さじ1/3)
かたくり粉	30g (大さじ3と1/3)
揚げ油	適宜

《作り方》

- ① 鶏もも肉はひと口大に切って、しょう油で下味をつける。
 - ② カレー粉とかたくり粉を混ぜ合わせ、汁気をきった①の鶏肉にまぶす。
 - ③ ②を170℃くらいの油で4~5分揚げる。
- ☆ カレー粉は、下味のしょう油に混ぜてもよいです。

川崎市公立保育所 令和6年11月

ひじきの炒り煮

《材料》4人分(子ども8人分)

干ひじき	10g
人参	70g (中1/3本)
油	8g (小さじ2)
油揚げ	20g (2/3枚)
大豆水煮	60g
だし汁	160ml (3/4カップ)
砂糖	6g (小さじ2)
しょう油	10g (大さじ1/2)

《作り方》

- ① 干ひじきは水に戻して、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は千切りにしておく。
- ③ 油揚げは熱湯に通して油抜きをし、細かく切る。大豆水煮はザルにあげて洗っておく。
- ④ 鍋に油を入れ①・②を炒め、だし汁・調味料・③を加え、煮汁がなくなるまでじっくり煮る。

川崎市公立保育所 令和6年11月

二色サンド

《材料》子ども3人分

食パン(A)	45g (8枚切り1枚)
はちみつ	12g (小さじ1と1/2)
食パン(B)	45g (8枚切り1枚)
いちごジャム	9g (大さじ1/2)

《作り方》

- ① 食パン(A)を半分切り、一方にはちみつを塗る。
- ② はちみつを塗っていない食パンを、①に合わせる。
- ③ はちみつサンドと同じように、食パン(B)でいちごジャムサンドを作る。
- ④ はちみつサンドといちごジャムサンドを、それぞれ食べやすい大きさに切って、器に盛り付ける。

乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳未満のお子さんにはちみつを含む食品を食べさせないようにしてください。

川崎市公立保育所 令和6年11月