



## 保育園給食紹介

令和6年11月7日・21日(木)

### 【今日の献立】

<昼食>ごはん  
 大豆とごぼうの落とし揚げ  
 彩り野菜のピクルス風  
 味噌汁(生揚げ・えのきたけ)  
 みかん  
 <おやつ>牛乳  
 お麩のラスク・いりこ

### 【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

## 大豆とごぼうの落とし揚げ

《材料》 4人分(子ども8人分)

ごぼう	45g	(1/4本)
人参	70g	(中1/3本)
大豆水煮	100g	
小麦粉(A)	16g	(大さじ1と3/4)
鶏挽肉	160g	
塩	0.8g	(少々)
しょう油	6g	(小さじ1)
酒	6g	(小さじ1と1/4)
水	40g	(1/5カップ)
小麦粉(B)	16g	(大さじ1と3/4)
揚げ油		適宜

### 《作り方》

- ① ごぼうと人参は2cm位の千切りにする。
- ② 大豆水煮は水切りしてから小麦粉(A)をまぶす。
- ③ 鶏挽肉に①・②・塩・しょう油・酒を合わせる。
- ④ 水と小麦粉(B)を混ぜて衣を作り、③と合わせる。
- ⑤ 中温(170℃位)の油に④の生地をスプーン等ですくい入れ、4~5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和6年11月

## 彩り野菜のピクルス風

《材料》 4人分(子ども8人分)

ブロッコリー	250g	(1個)
人参	90g	(中1/2本)
ホールコーン缶	50g	
砂糖	8g	(大さじ1)
酢	12g	(大さじ3/4)

### 《作り方》

- ① ブロッコリーは小房にして茹でる。人参は乱切りにして茹でておく。
- ② ホールコーン缶はザルにあげて水切りしておく。
- ③ 砂糖と酢をあわせて、かるく加熱し甘酢をつくる。
- ④ ①②を③で和えて、冷やす。

※ ブロッコリーと人参を茹でて温かいうちに、温かい甘酢で和えると味がよく染みます。

川崎市公立保育所 令和6年11月

## お麩のラスク

《材料》 4人分(子ども8人分)

麩	25g	
バター	16g	(大さじ1と1/3)
砂糖	15g	(大さじ1と2/3)

### 《作り方》

- ① 鍋にバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
- ② 薄く色づき、香ばしくなったら砂糖をまぶす。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます！

### 【カレー味】

鍋に油8gとバター8gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

### 【青のり味】

鍋にバター16gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら青のりを少々まぶす。

川崎市公立保育所 令和6年11月