



保育園給食紹介

令和6年11月8日・22日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・魚のもみじ焼
凍り豆腐と野菜の煮物
清汁（わかめ・長ねぎ）

＜おやつ＞

牛乳・秋のくだものケーキ

【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

魚のもみじ焼

《材料》 4人分（子ども8人分）

生鮭	320g	（4切れ）
塩	0.9g	（少々）
米粉	15g	（大さじ1と2/3）
油	3g	（小さじ3/4）
人参	50g	（中1/4本）
マヨネーズ	20g	（大さじ1と2/3）
しょう油	2g	（小さじ1/3）

《作り方》

- ① 鮭は流水で洗い、キッチンペーパー等で水気をとる。塩で下味をつける。
- ② 人参は適当な大きさに切って茹で、フードプロセッサー等でペースト状にし、マヨネーズとしょう油を加えて混ぜておく。
- ③ ①に米粉をまぶして、油を引いた天板に並べ180～200℃のオーブンで15～20分ほど焼く。
※米粉の代わりに小麦粉でも作れます。
- ④ ほどよく火が通ったら②を上のにのせ、温度を下げて表面に焼き色がつくまで焼く。

※ ②をのせた後は焦げやすいので火力に注意しましょう。フライパンで焼いてもよいでしょう。

川崎市公立保育所 令和6年11月

凍り豆腐と野菜の煮物

《材料》 4人分（子ども8人分）

凍り豆腐	30g
人参	110g（中1/2本）
大根	140g（6cm程度）
だし汁	160ml（3/4カップ）
砂糖	14g（大さじ1と1/2）
しょう油	22g（大さじ1と1/4）
さやえんどう	45g（18さや）

《作り方》

- ① 凍り豆腐はもどしてよく絞り、一口大に切る。
- ② 人参・大根は一口大に切る。
- ③ 鍋にだし汁・砂糖・しょう油と①・②を入れ、柔らかく煮る。
- ④ 仕上げに、ななめ切りにして茹でた さやえんどうを加える。

川崎市公立保育所 令和6年11月

秋のくだものケーキ

《材料》 子ども8人分（アルミカップ9号8個分）

柿	110g	（1/2個）
りんご	110g	（1/3個）
小麦粉	110g	（1カップ）
ベーキングパウダー	4g	（小さじ1）
バター	30g	（大さじ2と1/2）
砂糖	40g	（大さじ4と1/2）
卵	65g	（L1個）
スキムミルク	10g	（大さじ1と2/3）
水	60ml	（1/3カップ）
レーズン	14g	

《作り方》

- ① 柿とりんごは1cm角くらいに切り、少量の水を加えて柔らかくなるまで加熱しておく。レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻んでおく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ 卵は溶いておく。スキムミルクは水で溶いておく。
（※スキムミルクと水の代わりに牛乳60gでも作れます。）
- ④ バターをクリーム状によく練り、砂糖を加えよく混ぜ、③・②・①の順に加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに④の生地を流し入れて天板に並べ、180℃のオーブンで20分程度焼く。（竹串などを刺して、生地がついてこないか確認しましょう。）

川崎市公立保育所 令和6年11月