



## 保育園給食紹介

令和6年12月10日・24日（火）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・魚のフライ  
わかめとコーンのサラダ  
味噌汁（大根・なめこ）

#### りんご

#### <おやつ>

牛乳・焼き芋

### 【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12月

## 魚のフライ

《材料》 4人分（子ども8人分）

ししゃも（280g16尾）または  
むきがれい（280g：70g×4切）

※ 給食では、食べやすさを考え、3歳未満児はむきがれい、3歳以上児はししゃもを提供しています。

塩	ひとつまみ	（むきがれいの場合のみ）
こしょう	少々	
小麦粉	20g	（1/4カップ）
水	40ml	（1/4カップ）
パン粉	40g	（1カップ）
揚げ油	適量	

### 《作り方》

- ① ししゃもは流水で洗い、水切りし、こしょうをふる。（むきがれいは流水で洗い、水切りし、塩、こしょうをふる。）
- ② ししゃも（又はむきがれい）に水で溶いた小麦粉をつけ、その上からパン粉をまぶしつける。
- ③ 170℃位の油で3～4分揚げる。  
※ 中まで火が通ったか確認しましょう。

川崎市公立保育所 令和6年12月

## わかめとコーンのサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

生わかめ	25g	
		※乾燥わかめの場合は約2g
キャベツ	240g	（葉5枚くらい）
ホールコーン缶	65g	
④	油	12g（大さじ1）
	酢	12g（大さじ3/4）
	しょう油	6g（小さじ1）
	砂糖	2g（小さじ2/3）
	塩	0.6g（少々）

### 《作り方》

- ① 生わかめは食べやすい大きさに切り、熱湯でさっと茹で、ざるにとって冷水で冷まし、水きりする。
- ② キャベツは千切りし、茹でてざるにあげて冷ます。
- ③ ④の材料を合わせてドレッシングを作り、水気を切ったコーン缶と①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和6年12月

## 焼き芋

《材料》 4人分（子ども8人分）

さつまいも 500g（2本）



### 《作り方》

- ① さつまいもはよく洗い、一人分の分量に切り分け、水にさらす。
- ② 水を切ったさつまいもをアルミホイルでくるむ。
- ③ 天板に②を並べ、180℃のオーブンで40分～1時間程度焼く。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立

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12月