



保育園給食紹介

令和6年12月12日・26日(木)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・シューマイ・野菜ソテー
味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)
みかん
<おやつ>
キャラメルポップコーン
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12月

シューマイ



《材料》 4人分(子ども8人分)

| | | |
|-----|-----------|-----------------|
| 豚挽肉 | 220g | |
| 玉ねぎ | 80g | (中1/3個) |
| 油 | 3g | (小さじ3/4) |
| ④ | 塩 | 1.3g (ひとつまみ) |
| | こしょう | 少々 |
| | しょう油 | 6g (小さじ1) |
| | 生姜汁 | 1g (小さじ1/4) |
| | 水 | 25ml (大さじ1と2/3) |
| | かたくり粉 | 16g (大さじ1と3/4) |
| | かたくり粉(B) | 35g (大さじ4) |
| | 冷凍グリーンピース | 適量 |

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにして油で炒めて、冷ます。
 - ② 豚肉に①・④を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
 - ③ ②を1人2~3個ずつ丸め、かたくり粉(B)をまぶす。上にグリーンピースを埋め込み、形を整える。
 - ④ 深めのフライパンに水を張る。少し高さのある耐熱皿にクッキングシートを敷いて③を並べ、フライパンに入れて強火にかける。水が沸騰したら蓋をする。
 - ⑤ 強めの中火で約10分蒸す。途中で水が無くなりそうになったら足しながら、中までしっかり火を通す。
- ※ 蒸し器がある場合は蒸し器を使ってもよいでしょう。
※ ③でまぶしたかたくり粉が皮代わりになります。

川崎市公立保育所 令和6年12月

野菜ソテー

《材料》 4人分(子ども8人分)

| | | |
|------|------|----------|
| キャベツ | 240g | (1/5個) |
| もやし | 160g | (2/3袋) |
| 油 | 8g | (小さじ2) |
| 塩 | 1.6g | (小さじ1/4) |
| こしょう | 少々 | |
| しょう油 | 1g | (小さじ1/4) |

《作り方》

- ① キャベツは2~3cmの千切りにする。
 - ② もやしは、食べやすい長さに切る。
 - ③ 鍋に油を熱しキャベツ・もやしを加え、強火で炒める。
 - ④ 最後に塩・こしょう・しょう油で味を調える。
- ※ 仕上げに乾燥パセリか、パセリのみじん切りを散らしてもきれいです。

川崎市公立保育所 令和6年12月

キャラメルポップコーン

《材料》 4人分(子ども8人分)

| | | |
|---------------------|-----|------------|
| とうもろこし (ポップコーン用) | 30g | |
| 油 | 12g | (大さじ1) |
| バター | 8g | (大さじ2/3) |
| 砂糖 | 40g | (大さじ4と1/2) |
| 水 | 1g | (小さじ1/4) |

《作り方》

- ① フライパンに油を入れ、とうもろこしを鍋底に平らに広げ、油をなじませる。
 - ② ①のフライパンに蓋をして火にかけ、弾ける音がし始めたら時々フライパンをゆすり、音がしなくなるまで加熱する。
 - ③ 弾けずに残ったとうもろこしを取り除く。
 - ④ 小鍋に砂糖・バター・水を入れて火にかけ、焦げないように木べらで混ぜながら加熱する。
 - ⑤ 砂糖とバターが溶け、全体がきつね色になったら火を止める。
 - ⑥ ⑤が熱いうちに③のポップコーンにかけ、混ぜ合わせて冷ます。冷めると一つに固まるので、崩して盛り付ける。
- ※ ポップコーンは袋や容器を傾けて口に流し込むと、思わぬところに入ることがありますので、一つずつ口に入れ、ゆっくり食べましょう。

川崎市公立保育所 令和6年12月