



保育園給食紹介

令和6年12月20日(金)

分量の()内の量はおおよその量です。

魚の柚子味噌焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

ぶり	320g	(80g程度4切)
ゆず	30g	(小さなもの1/2個)
A	味噌	11g (大さじ2/3)
	砂糖	8g (大さじ1)
	しょう油	3g (小さじ1/2)
	みりん	7g (小さじ1と1/4)
油	4g	(小さじ1)

《作り方》

- 魚は流水で洗い、水気を切る。
- ゆずを絞り、汁を取る。
※ゆずの皮をすりおろして入れてもよい。
- ①をゆずの搾り汁とAを合わせたタレに漬ける。
- 油を引いたフライパンで③を焼く。

※ ゆずの皮を入れる場合、入れ過ぎると苦くなるので、調整して入れましょう。

川崎市公立保育所 令和6年12月

煮豆(大正金時豆)

《材料》 作りやすい分量

大正金時豆	200g	(1袋)
砂糖	80g	
塩	1g	(少々)

《作り方》

- たっぷりの水に金時豆を入れ、さっと混ぜて洗う。
- 水気を切って鍋に入れ、豆の3倍の量の水を加えて冷蔵庫に一晚置く。(豆は倍以上に膨らみます。)
- 水をとりかえ、ふたをせずに強火にかける。
沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にしてあくを取り除く。指で簡単に潰れるまで、1時間ほど煮る。
- 柔らかくなったら砂糖を2~3回に分けて加え、さらに煮含め、塩を加えて仕上げる。

※ 調味料は、豆が完全に柔らかくなってから加えます。煮崩れるくらいの柔らかさが食べやすいです。

※ 保育園では一人分5粒程度盛り付けています。余ったら、ホットケーキに混ぜて焼いてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和6年12月

【今日の献立】

＜昼食＞ ごはん・魚の柚子味噌焼き・かぼちゃの
含め煮、煮豆・清汁(豆腐・長ねぎ)
＜おやつ＞牛乳・あんかけスパゲティ

かぼちゃの含め煮

《材料》 4人分(子ども8人分)

かぼちゃ	280g	(1/5個)
だし汁	50ml	(1/4カップ)
砂糖	6g	(小さじ2)
しょう油	5g	(小さじ3/4)

《作り方》

- かぼちゃは汚いところだけ皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 鍋に①・だし汁を入れ、砂糖・しょう油を加え、やわらかく煮る。

※ 大きめの鍋を使う時は、だし汁が水を足して、ひたる程度に調整してください。落し蓋をするとムラなく仕上がります。

川崎市公立保育所 令和6年12月

あんかけスパゲティ

《材料》 子ども10人分

スパゲティ	200g	
油(A)	6g (大さじ1/2)	鶏ガラスープの素 7g (大さじ1)
人参	50g (1/4本)	砂糖 10g (大さじ1)
玉ねぎ	100g (中1/2個)	しょう油10g (大さじ1/2)
小松菜	100g (中2株)	ケチャップ 10g (大さじ1/2)
豚挽肉	100g	
油(B)	10g (大さじ3/4)	かたくり粉
水	400ml (2カップ)	14g (大さじ1と1/2)

《作り方》

- スパゲティは3つ折りにして茹であげ、油(A)をまぶしておく。
- 人参、玉ねぎは千切りにする。小松菜は硬めに茹でて、2cmくらいに切って水気を絞っておく。
- 熱した鍋に油(B)を入れ、豚挽肉・人参・玉ねぎを入れて炒め、小松菜を加えてさらに炒め、水を加えて鶏ガラスープの素・砂糖・しょう油・ケチャップで味を調える。
- かたくり粉を水(分量外)で溶いて水溶き片栗粉を作り、③に加え、混ぜ合わせてとろみをつける。
- ①の麺を器に盛り、上から④をかける。

川崎市公立保育所 令和6年12月