



保育園給食紹介

令和6年12月5日・19日(木)

【今日の献立】

< 昼食 >

ごはん・千草焼き
 カミカミサラダ
 味噌汁(生揚げ・もやし)・みかん
 < おやつ >
 りんご果汁・干いも
 お麩のラスク(青のり味)

【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

千草焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

卵	280g	(M5個)
豚挽肉	70g	
人参	40g	(中1/5本)
玉ねぎ	90g	(中1/2個)
生しいたけ	40g	(2.5個)
ピーマン	40g	(1個)
油	8g	(大さじ2/3)
砂糖	9g	(大さじ1)
塩	1.2g	(ひとつまみ)

《作り方》

- ① 人参・玉ねぎ・生しいたけ・ピーマンは短いせん切りにする。
- ② 豚挽肉を油で炒め①の野菜を加え、砂糖・塩を加える。
- ③ 卵を割りほぐし、②を加える。
- ④ フライパンに油を熱し、③の1/3を流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。
※オープンの場合は耐熱容器に入れ、150~160℃で20分程度焼く。
- ⑤ 焼きあがって少し落ち着いたら切り分ける。

川崎市公立保育所 令和6年12月

カミカミサラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

ごぼう	90g	(1/2本)
酢	4g	(小さじ3/4)
塩	0.2g	(少々)
人参	90g	(中1/2本)
きゅうり	100g	(1本)
④ 味噌	10g	(大さじ1/2)
④ マヨネーズ	30g	(大さじ2と1/2)
白胡麻	8g	(大さじ1)

《作り方》

- ① ごぼうは皮をむき、乱切りにし水にさらしアク抜く。やわらかく茹でて、ざるにあげ、熱いうちに酢・塩をふっておく。
- ② 人参は乱切りにして茹でる。
- ③ きゅうりも乱切りにする。
(保育園ではさっと茹でて使用しています。)
- ④ ④の調味料を合わせ、水気を切った①・②・③と炒った白胡麻を和える。

※ 咀嚼力を高めることを意識した献立です。お子さんに合わせて、よくかめる大きさや硬さで作しましょう。

川崎市公立保育所 令和6年12月

お麩のラスク(青のり味)

《材料》 4人分(子ども8人分)

麩	25g	
バター	16g	(大さじ1と1/3)
青のり	少々	

《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、香ばしくなったら青のりをまぶす。

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塩少々をまぶす。

【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和6年12月