



保育園給食紹介

令和6年12月6日(金)

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・レバーの芝麻揚げ
切干し大根の和え物
清汁(生わかめ・長ねぎ・えのきたけ)

＜おやつ＞

牛乳
あんかけスパゲティ

【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。

【清汁】

- ・ 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

切干し大根の和え物

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

切干し大根	30g
人参	40g (1/5本)
きゅうり	40g (1/3本)
もやし	40g (1/6袋)
酢	7g (大さじ1/2)
砂糖	7g (大さじ3/4)
しょう油	10g (大さじ1/2)

＜作り方＞

- ① 切干し大根はもどして2cm位に切り、茹でて水気を絞っておく。
- ② 人参は短冊に切り、茹でて水気を絞る。きゅうりは千切りにする。(保育園ではさっと茹でて使用しています。)
- ③ もやしは食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞る。
- ④ 水気を切った①～③を調味料で和える。

川崎市公立保育所 令和6年12月

レバーの芝麻揚げ

じーまー

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

豚レバー	320g	㊸ 胡麻油	3g (小さじ3/4)
酒(A)	4g (小さじ3/4)	酒	12g (大さじ3/4)
胡麻油(A)	2g (小さじ1/2)	砂糖	6g (小さじ2)
にんにく	1.5g	しょう油	5g (小さじ3/4)
生姜汁	3g (小さじ2/3)	だし汁	6g (小さじ1と1/4)
かたくり粉	30g (1/4カップ)		
揚げ油	適量	白胡麻	6g (小さじ2)

＜作り方＞

- ① 豚レバーは水洗いをしてから、ひと口大のそぎ切りにする。再度流水できれいに洗い(血抜き)、水切りしておく。
- ② ①に酒(A)・胡麻油(A)・すりおろしたにんにく・生姜汁で下味を付ける。
- ③ ②の汁気を切り、かたくり粉をまぶし、170℃位の油で4～5分、中までしっかり火が通るように揚げる。
- ④ 鍋に㊸を煮立て、③のレバーをからめたあと、炒った白胡麻をふりかける。

※ レバーを切って、中まで火が通っているか確認するとよいでしょう。

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

＜作り方＞

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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