



保育園給食紹介

令和6年1月10日・24日(水)

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん
八宝菜・ブロッコリーの塩茹で
りんご
＜おやつ＞
牛乳
花咲くクッキー

【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。

【花咲くクッキー】

- 川崎市市制100周年記念事業の一つ「全国都市緑化かわさきフェア」をイメージしました。川崎の特産品「ほうれん草」を使用したメニューです。

川崎市公立保育所 令和6年1月

八宝菜

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

豚もも肉	140g	①	鶏ガラスープの素	0.6g
人参	80g (小1/2本)			(小さじ1/4)
玉ねぎ	100g (中1/2個)		水	150ml (3/4カップ)
白菜	240g (1/6個)		砂糖	6g (小さじ2)
茹たけのこ	70g (1/2個)	②	塩	3g (小さじ1/2)
干しいたけ	8g (2~3個)		かたくり粉	15g (大さじ2弱)
かまぼこ	50g		さやえんどう	30g
油	18g (大さじ1と1/2)			

＜作り方＞

- 豚もも肉(薄切り)は一口大に切る。
- 人参は短冊切り、玉ねぎはくし型に切る。白菜は茎と葉に分け短冊切りにする。
- 茹たけのこは短冊切りにし、下茹でする。干しいたけは水で戻してから、せん切りにする。さやえんどうは1cm幅位の斜め切り、かまぼこは2cm位の長さの薄切りにする。
- 鍋に油を熱し、①を炒め、人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・白菜の茎を加えて炒め、だし汁②を加えて煮立ててから白菜の葉・かまぼこ・調味料③を加え煮込む。
- 水(大さじ3)で溶いたかたくり粉でとろみをつけ、茹でたさやえんどうを加えて仕上げる。

川崎市公立保育所 令和6年1月

花咲くクッキー

＜材料＞ 4人分(子ども10人分)

【ほうれん草クッキー】

米粉	65g (1/2カップ)
かたくり粉	25g (大さじ3弱)
パセリパウダー	2g (小さじ1/2)
砂糖	30g (大さじ3と1/3)
ほうれん草	30g (1株)
油	30g (大さじ2と1/2)
豆乳	18g (大さじ1強)

【人参クッキー】

米粉	80g (3/5強)
かたくり粉	30g (大さじ3と1/3)
パセリパウダー	3g (小さじ1/2強)
砂糖	30g (大さじ3と1/3)
人参	40g (1/5本)
油	40g (大さじ3と1/3)
豆乳	25g (大さじ1と2/3)

＜作り方＞ (ほうれん草と人参2種類のクッキーを作ります。)

- 米粉、かたくり粉、B. P、砂糖はほうれん草用と人参用に別で計量し、それぞれあわせておく。
- ほうれん草と人参を茹でよく水気を切り、それぞれフードプロセッサーでペースト状にしておく。
- ②に①、ほうれん草用と人参用に別で計量した油、豆乳を混ぜ合わせる。
- ほうれん草生地は5×3cm位の楕円棒状に形成し、人参生地は直径3cmくらいの棒状に形成しラップに包み冷蔵庫または冷凍庫で冷やし固める。
※ 生地を短めの棒状に固めると折れにくいです。
- ④の生地を端から5mmくらいに切り、ほうれん草生地は両端をつまんで葉っぱの形に整え、天板に並べ170℃のオーブンで15~20分焼く。中まで火が通ったか、確認をする。

※ 箸等で花や葉の模様をつけて焼いても良いですね



川崎市公立保育所 令和6年1月

「おやつ」どう食べる?

★ 1日に1~2回、時間を決めましょう。

★ だらだら食べるずに量を決めてお皿にとりわけて食べましょう。

★ 糖分が多く甘すぎるものや、スナック菓子のような油を多く使用しているものはなるべく避けましょう。

★ 不足しがちなカルシウム補給のために牛乳や乳製品と組み合わせるといいですね!



下記のサイトに保育園のおやつレシピを季節ごとに掲載しています。ぜひご覧ください。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立 検索

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1月