



## 保育園給食紹介

令和6年1月11日・25日（木）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

りんごジャムサンド  
魚のフライオーロラソースかけ  
小松菜とコーンのソテー  
牛乳・みかん  
<おやつ>  
お茶・ひじきおこわ

#### 【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。

川崎市公立保育所 令和6年1月

## 魚のフライオーロラソースかけ

### 《材料》 4人分（子ども8人分）

生鮭	240g	（4切）
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	25g	（大さじ3弱）
卵	50g	（Mサイズ1個）
パン粉	40g	（1カップ）
油		
〔ケチャップ	30g	（大さじ2弱）
マヨネーズ	10g	（大さじ1弱）

### 《作り方》

- ① 生鮭は流水で洗い、水切りする。  
（キッチンペーパーで拭くと簡単です。）  
塩・こしょうをふる。
- ② 卵を割りほぐす。
- ③ ①に小麦粉をまぶし、卵液、パン粉をつける。
- ④ 170℃位の油で3～4分揚げる。
- ⑤ ケチャップ・マヨネーズを混ぜ合わせてオーロラソースを作り、フライにかける。

川崎市公立保育所 令和6年1月

## 小松菜とコーンのソテー

### 《材料》 4人分（子ども8人分）

小松菜	280g	（1袋）
ホールコーン缶	80g	
油	10g	（大さじ1弱）
塩	少々	
こしょう	少々	

### 《作り方》

- ① 小松菜は硬めに茹でて2cm位に切り、水気を絞っておく。
- ② 油を熱し、水切りしたコーン缶を炒めてから小松菜を加え炒め、塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和6年1月

## ひじきおこわ

### 《材料》 2合分（子ども10人分）

はいが精米	150g	（1合）
もち米	150g	（1合）
水	300ml	（1と1/2カップ）
干しひじき	7g	
干しいたけ	5g	（1～2個）
人参	60g	（中1/4本）
だし汁	45g	（大さじ3）
しょう油	18g	（大さじ1）
みりん	14g	（小さじ2と1/3）

### 《作り方》

- ① はいが精米・もち米は洗って、水に浸けておく。
- ② ひじき・干しいたけはもどして、細かく切り、人参は千切りに切っておく。
- ③ ②・調味料・だし汁を①に加えて炊く。

川崎市公立保育所 令和6年1月