



保育園給食紹介

令和6年1月17日・31日(水)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚の重ね煮
ほうれん草の海苔和え
味噌汁(生揚げ・えのきたけ)

<おやつ>

お茶・肉まん

【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。

川崎市公立保育所 令和6年1月

魚の重ね煮

《材料》 4人分(子ども8人分)

ぶり	240g	(4切)
大根	240g	(1/4本)
だし汁	150ml	(3/4カップ)
砂糖	9g	(大さじ1)
酒	4g	(小さじ1弱)
しょう油	12g	(小さじ2)

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、水切りしておく。
- ② 大根は5mm~1cm位の厚さのいちょう切りにする。
- ③ だし汁に砂糖・酒・しょう油を合わせ煮立ちさせる。
- ④ 煮立った③に魚の皮を上にして並べたら、その上に大根を並べて入れ、落し蓋をして煮付ける。

※ 煮立った煮汁に魚を並べ、少し表面の色が変わってから大根を入れると、くっつかずムラなく色づきます。魚が鍋の中で重なるようなら、魚と大根を交互に重ねます。

※ 魚は、さばにしてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和6年1月

ほうれん草の海苔和え

《材料》 4人分(子ども8人分)

ほうれん草	220g	(1把)
もやし	120g	(1/2袋)
焼のり(刻みのり)	2g	
しょう油	6g	(小さじ1)

《作り方》

- ① ほうれん草はよく洗い、食べやすい大きさに切り茹でて水気を絞る。
- ② もやしは適当な長さに切り、茹でて水気を切る。
- ③ ①・②にしょう油、刻みのりを和える。

川崎市公立保育所 令和6年1月

肉まん

《材料》 4人分(子ども8人分)

小麦粉60g(1と1/2カップ)	玉ねぎ	70g	(中1/3個)		
強力粉50g(1/2カップ弱)	干しいたけ	10g	(3枚ほど)		
パ-キツパ-ウ-	生姜汁	2.5g	(小さじ1/2)		
	しょう油	6g	(小さじ1)		
	しょう油	6g	(小さじ1)		
ドライ-スト	5g	(小さじ2弱)	胡麻油	2g	(小さじ1/2)
砂糖	50g	(2/5カップ弱)	塩	1.2g	(ひとつまみ)
油	4g	(小さじ1)	こしょう	少々	
水	100ml	(1/2カップ)	酒	6g	(小さじ1強)
豚挽肉	80g		片栗粉	13g	
人参	70g	(1/3本)			(大さじ1と1/2弱)

《作り方》

- ① 小麦粉・強力粉はパ-キツパ-ウ-と合わせ、ふるいにかけておく。
- ② ドライ-スト・砂糖・油・水を合わせたところに、①を加え、粉っぽさがなくなるまでよく手でこねる。(耳たぶ位のかたさになるように水分を調節する。)生地を棒状にのばし人数分に切り分け、温かいところに置いて30分位ねかせる。
- ③ 人参・玉ねぎ・水でもどした干しいたけはみじん切りにし、豚挽肉・生姜汁・しょう油・胡麻油・塩・こしょう・酒・片栗粉と共によく混ぜ合わせ、具を作る。
- ④ ②の生地を8等分にし、1個分を麺棒等で直径10cm位に丸く広げ、③の具をのせて包み込み、軽くねじって、閉じる。
- ⑤ ④を蒸し器に並べ、強火で20~25分蒸す。

川崎市公立保育所 令和6年1月