



保育園給食紹介

令和6年2月20日（火）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・鶏レバーの炒め煮

粉吹芋カレー風味

味噌汁（絹豆腐・油揚げ）

<おやつ>

ミルクココア・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。

川崎市公立保育所 令和6年2月

鶏レバーの炒め煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏レバー	290g	砂糖	18g
しらたき	90g		(大さじ2)
ごぼう	85g	④ しょう油	18g
	(1/2本)		(大さじ1)
油	10g	酒	13g
	(大さじ1弱)		(大さじ1弱)
生姜汁	3g	片栗粉	5g
	(小さじ1/2強)		(大さじ1/2)
		いんげん	45g
			(4さや)

《作り方》

- ① 鶏レバーは洗ってから脂肪を取り除き、一口大に切り、再度流水できれいに洗い（血抜き）、熱湯をさっと通し、水切りしておく。
- ② 糸こんにゃくは短めに切り、下茹でしておく。ごぼうは斜めの薄切りにし、水にさらしてアク抜きしてから下茹でしておく。
- ③ さやいんげんは短く切って、茹でておく。
- ④ 鍋に油を熱し①のレバーをさっと炒めてから生姜汁と②を加え炒める。
- ⑤ 火が全体に通ったら、④を加えて煮て、最後に水溶きかたくり粉を加えてまとめる。
- ⑥ 盛り付けた上に③をのせる。

川崎市公立保育所 令和6年2月

粉吹芋カレー風味

《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	360g	(2個)
パセリ	4g	(※乾燥パセリでも代用できます)
カレー粉	0.3g	(少々)
塩	0.7g	(少々)

《作り方》

- ① じゃが芋は皮を剥き、一口大に切り、水にさらしアク抜きする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ じゃが芋は水から茹で、火が通ったら水分を切り、再び火にかけ水気を飛ばし、パセリを散らし鍋を振りながら粉を吹かせる。
- ④ 塩とカレー粉をふり入れる。

川崎市公立保育所 令和6年2月

お麩のラスク（青のり味）

《材料》 4人分（子ども8人分）

麩	26g
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26gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩26gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖19gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和6年2月