



保育園給食紹介

令和6年2月9日(金)・26日(月)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん

鶏天・れんこんのきんぴら

清汁(えのきたけ・かぶ・かぶの葉)

みかん

<おやつ>

牛乳・炒めビーフン

【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。

川崎市公立保育所 令和6年2月

鶏天

鶏天は
大分の郷土料理です!

《材料》 4人分(子ども8人分)

鶏ささ身肉	320g	
しょう油	8g	(大さじ1/2弱)
酒	6g	(小さじ1強)
生姜汁	1.5g	(小さじ1/3弱)
にんにく	1g	(にんにくチューブ 1cm)
水	30g	(大さじ2)
小麦粉	30g	(大さじ3強)
かたくり粉	30g	(大さじ3強)
油	適量	

《作り方》

- ① 鶏ささみは5cmの棒状に切り、しょう油・酒・生姜汁・おろしにんにくで下味をつける。
- ② 分量の水の中に、小麦粉・かたくり粉を加え軽く混ぜ合わせる。
- ③ 汁気をきった①の鶏肉に②の衣をつけ、170℃位の油で4~5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和6年2月

れんこんのきんぴら

《材料》 4人分(子ども8人分)

れんこん	120g	(1/3節程度)
人参	60g	(1/3本)
胡麻油	5g	(小さじ1強)
だし汁	40g	(1/5カップ)
砂糖	4g	(小さじ1強)
しょう油	6g	(小さじ1)
白胡麻	2g	(小さじ2/3)
さやえんどう	15g	(6さや)

《作り方》

- ① れんこんは薄めのいちょう切りにし、酢水(分量外)につけておく。人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋に胡麻油を入れ、①を炒め、だし汁を入れ、調味料を加えて煮汁がなくなるまでじっくり煮る。
- ③ 仕上げにななめ切りにして茹でたさやえんどう、炒めた白胡麻を加える。

川崎市公立保育所 令和6年2月

炒めビーフン

《材料》 4人分(子ども8人分)

ビーフン	100g	
豚もも肉	60g	
人参	70g	(1/3本)
キャベツ	100g	(葉2枚)
小松菜	50g	(1株)
油	16g	(大さじ1と1/3)
水	30g	(大さじ2)
コンソメ	1g	(小さじ1/3強)
しょう油	5g	(小さじ1弱)
塩	1g	(ひとつまみ)

《作り方》

- ① ビーフンは熱湯でもどしておく。豚もも肉は、薄切りを食べやすい大きさに切っておく。
- ② 人参・キャベツは千切りにする。小松菜はよく洗い、細かく切って下茹でしておく。
- ③ 熱したフライパンに油を入れて、豚もも肉・人参・キャベツを炒め、①のビーフンを加えてさらに炒め、水・コンソメ・しょう油・塩で調味する。
- ④ 下茹でした小松菜を上から飾る。または③に混ぜこむ。

川崎市公立保育所 令和6年2月