



保育園給食紹介

令和6年3月1日・15日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚のしぐれ煮・白和え
味噌汁（油揚げ・かぶ・かぶの葉）

清見柑

<おやつ>

牛乳・芋ようかん

【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3月

魚のしぐれ煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

鯖	280g	（70g 4切程度）
生姜汁	2.5g	（小さじ1/2）
砂糖	13g	（大さじ1と1/2）
しょう油	13g	（大さじ3/4）
みりん	5g	（小さじ3/4）
だし汁	120ml	（2/3カップ）

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、ペーパーなどで水気をとる。
- ② だし汁に生姜汁・砂糖・しょう油・みりんを合わせひと煮立ちさせる。
- ③ 煮立った②に魚を並べ、落とし蓋をして煮付ける。

川崎市公立保育所 令和6年3月

白和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

綿豆腐	160g	（約1/2丁）
ほうれん草	80g	（1/2束）
人参	70g	（1/3本）
焼き竹輪	30g	
①	砂糖	1g（小さじ1/3）
	しょう油	1g（小さじ1/4）
	だし汁	45g（大さじ3）
白胡麻	12g	（小さじ4）
②	白味噌	11g（大さじ1と1/4）
	砂糖	7g（大さじ3/4）
	しょう油	1g（小さじ1/4）

《作り方》

- ① ほうれん草は2cm位の長さに切り、茹でて水気を絞る。人参は2cm位の千切りにし、茹でて水気を絞る。
- ② 焼き竹輪は焼き目を取り除き、半月の薄切りにし、①の調味料で煮て、冷ます。
- ③ 豆腐は茹でて水を切る。白胡麻は炒り、よくすっておく。
- ④ ③の豆腐をよくつぶし、白胡麻と②の調味料を混ぜ、①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和6年3月

芋ようかん

《材料》 作りやすい分量（子ども10人分）

さつまいも	500g	（2本）
〔スキムミルク	40g	（1/2カップ）
水（A）	50ml	（1/4カップ）
砂糖	70g	（3/4カップ）
〔粉寒天	2g	
水（B）	150ml	（3/4カップ）
塩	0.8g	（少々）

※スキムミルク・水(A)の代わりに牛乳50mlでも作れます

《作り方》

- ① さつまいもは皮をむいて半月か、輪切りにして水にさらす。スキムミルクは水（A）で溶く。粉寒天は水（B）で煮溶かす。（しっかり沸騰させる）
- ② さつまいもを茹で、軟らかくなったら湯を捨ててつぶす。熱いうちに砂糖を加え、スキムミルクと塩も加えよく練る。
- ③ ②に煮溶かした粉寒天を加え、弱火でよく練る。
- ④ ③をバット等に流し入れ、粗熱をとってから、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら切り分けて盛り付ける。

※ さつまいもはひたひたの水で茹でると、茹で汁が残らず捨てる必要がありません。

川崎市公立保育所 令和6年3月