



保育園給食紹介

令和6年3月14日・28日(木)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・ベルデコロッケ
白菜の中華風甘酢漬け
清汁(麩・長ねぎ)

<おやつ>

牛乳・マカロニのあべ川

【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3月

ベルデコロッケ

《材料》 4人分(子ども8人分)

マッシュポテトフレーク	80g	小麦粉	40g
スキムミルク	20g (大さじ3と1/3)		(大さじ4と1/2)
熱湯	200ml (1カップ)	水	90ml
豚挽肉	120g		(1/2カップ)
玉ねぎ	100g (中1/2個)	パン粉	40g (1カップ)
のらぼう菜	90g	揚げ油	適量
油	8g (小さじ2)		
塩	1.5g (小さじ1/4)		
こしょう	少々		

※ スキムミルクと熱湯の代わりに温めた牛乳200mlでも作れます。

※ のらぼう菜の代わりに小松菜などでもよいです。

《作り方》

- ① マッシュポテトフレークにスキムミルクを混ぜ合わせ、熱湯を加えすばやく混ぜる。蓋をして蒸らした後、蓋をとり冷ます。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。のらぼう菜は細かく切り、茹でて水気を絞る。
- ③ 玉ねぎを油で炒め、豚挽肉を加えてさらに炒め、火が通ったら、のらぼう菜を加えて塩・こしょうで調味する。
- ④ ①に③を混ぜ合わせ、小判型に成形する。
- ⑤ ④に小麦粉と水を合わせたバター液・パン粉の順に付け、180℃位の油で5～6分揚げる。

川崎市公立保育所 令和6年3月

白菜の中華風甘酢漬け

《材料》 4人分(子ども8人分)

白菜	370g (1/4株)
人参	25g (中1/8本)
胡麻油	6g (大さじ1/2)
酢	13g (大さじ3/4)
砂糖	8g (大さじ1)
鶏ガラスープの素	2g (小さじ3/4)

《作り方》

- ① 白菜は食べやすい長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ② 人参は千切りにし、茹でる。
- ③ ②の合わせ調味液を作り、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和6年3月

マカロニのあべ川

《材料》 作りやすい分量(子ども8人分)

マカロニ	100g
黄名粉	40g (大さじ5)
砂糖	24g (大さじ2と2/3)
塩	0.3g (少々)

《作り方》

- ① マカロニは柔らかく茹でる。
- ② 黄名粉・砂糖・塩を混ぜ合わせ、①のマカロニを和える。

※マカロニ

ねじれたもの、貝の形などいろいろな形を使うこともおすすめです。かわいく楽しくなります。

川崎市公立保育所 令和6年3月