



保育園給食紹介

令和6年3月22日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・大豆のミートローフ
 シルバーサラダ
 味噌汁（切干し大根・ほうれん草）
 伊予柑
 ＜おやつ＞
 お茶・ぼたもち

【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

大豆のミートローフ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

大豆水煮	160g	
豚挽肉	160g	
玉ねぎ	70g	（中1/3個）
油（A）	3g	（小さじ3/4）
豆乳	35g	
★ オートミール	35g	
塩	1.5g	（小さじ1/4）
こしょう	少々	
油（B）	3g	（小さじ3/4）
ケチャップ	20g	（大さじ1）

＜作り方＞

- ① 大豆水煮はマッシャー等でつぶすか、フードプロセッサーにかける。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、油（A）で炒め冷ます。
- ③ 豚挽肉に①・②・★を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③の空気を抜き、油（B）を塗ったアルミホイルを巻いてかまぼこ型に形を整え、天板に並べる。
- ⑤ 180～200℃のオーブンで25～30分くらい焼く。（フライパンで焼いてもよいです。）
- ⑥ 焼きあがったら1cmくらいの厚さに切り分け、ケチャップをかける。

川崎市公立保育所 令和6年3月

シルバーサラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

春雨	25g
きゅうり	80g（小1本）
人参	35g（中1/6本）
マヨネーズ	32g（大さじ2と2/3）
塩	0.8g（少々）
こしょう	少々

＜作り方＞

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらして食べやすい大きさに切り水気を切る。
- ② きゅうりは千切りにする。人参は千切りにし茹でておく。（保育園ではきゅうりをさっと茹でています）
- ③ 水気を切った①・②をマヨネーズ・塩・こしょうで和える。

川崎市公立保育所 令和6年3月

ぼたもち

＜材料＞子ども用 10人分（あんこ10個+黄名粉10個）

もち米	155g	（1合）
米	150g	（1合）
水	380ml	
小豆	80g	
砂糖	60g	（1/2カップ）
塩	0.4g	（少々）
黄名粉	20g	（大さじ2と1/2）
砂糖	15g	（大さじ1と2/3）
塩	0.1g	（少々）

＜作り方＞

- ① もち米と米は一緒に研ぐ。炊飯器の内釜に米を入れ、水を注ぎ、炊飯する。
- ② 小豆は水洗いし、鍋に入れ、たっぷりの水を加えて煮る。沸騰したら、ザルにあげて一度煮汁を捨てる。豆を鍋に戻し、再びたっぷりの水を加える。アクをとりながら、豆が柔らかくなるまで煮る。（途中で水が蒸発し、豆が水面から出る場合は水を足す。）砂糖を加え、煮含める。塩を加えて味を調える。
- ③ 黄名粉・砂糖・塩を合わせる。
- ④ 20個分の俵おにぎりを作る。10個はあんこにくるみ、10個は周りに黄名粉をまぶす。

川崎市公立保育所 令和6年3月