



保育園給食紹介

令和6年3月7日・21日（木）

【今日の献立】

<昼食>

ロールパン・米粉豆乳グラタン

胡麻ドレッシングサラダ

牛乳・清見柑

<おやつ>

お茶・しらすごはん

【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。

川崎市公立保育所 令和6年3月

米粉豆乳グラタン

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏むね肉（皮なし）	160g
玉ねぎ	170g（大1/2個）
マッシュルーム	30g（3個）
さつまいも	90g（1/3本）
油	16g（大さじ1と1/3）
コンソメ	1g（小さじ1/3）
塩	2g（小さじ1/3）
こしょう	少々
上新粉	40g（大さじ4と1/2）
豆乳	320g
マッシュポテトフレーク	6g
パセリ	3g（1本ほど）

《作り方》

- ① 鶏むね肉は小さく切り、玉ねぎとマッシュルームは薄切りにする。
- ② さつまいもはさいの目に切り、水にさらし、硬めに茹でる。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒め、火が通ってきらコンソメ・塩・こしょうで調味する。
- ④ ③に上新粉を加えさらに炒め、豆乳を少しずつ加え、最後に②を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに④を入れ、マッシュポテトフレークと刻んだパセリをふり、天板に並べて200℃位のオーブンで8～10分焼く。

川崎市公立保育所 令和6年3月

胡麻ドレッシングサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	140g（葉3枚程度）
きゅうり	80g（小1本）
トマト	80g（中1個）
コースハム	40g（4枚）
油	12g（大さじ1）
酢	12g（大さじ3/4）
塩	1.6g（小さじ1/4）
こしょう	少々
白胡麻	6g（小さじ2）

《作り方》

- ① キャベツときゅうりは千切りにする。
（保育園ではさっと茹でて使用しています）
- ② トマトは湯むきして、いちょう切りにする。
- ③ コースハムは千切りにする。
- ④ ④の調味料と炒った白胡麻でドレッシングを作り、①・②・③を和える。

川崎市公立保育所 令和6年3月

しらすごはん

《材料》米2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g（2合）
しらす干し	50g
青のり	2g（小さじ3/4）

《作り方》

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注ぎ、しらす干しを加え、炊飯する。
- ② 炊き上がったら、青のりを加え、全体を混ぜ合わせる。



しらすには、歯や骨の形成に必要な「カルシウム」や摂取したカルシウムの吸収を促進させる働きを持つ成分「ビタミンD」が豊富です。

川崎市公立保育所 令和6年3月