



保育園給食紹介

令和6年4月1日・15日（月）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・鶏肉の照り焼き

スピナチサラダ

味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）

清見柑

<おやつ>

牛乳・スパゲティナポリタン

【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。

【味噌汁】

- ・ 昆布とかつお節でだしをとっています。

【食材や調味料の量について】

- ・ 分量の括弧内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年4月

鶏肉の照り焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g	
しょう油	15g	（大さじ3/4）
酒	4g	（小さじ3/4）
みりん	15g	（大さじ3/4）
生姜汁	2g	（小さじ1/3）
油	3g	（小さじ3/4）

《作り方》

- ① 鶏もも肉をひと口大に切り、しょう油・酒・みりん・生姜汁を混ぜたタレに漬けておく。
- ② 油を熱したフライパンで、①の鶏肉を両面よく焼く。

川崎市公立保育所 令和6年4月

スピナチサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	240g	（1把）	
人参	80g	（中1/3本）	
まぐろ油漬缶	40g		
白胡麻	8g	（大さじ1）	
④	酢	2.5g	（小さじ1/2）
	しょう油	6g	（小さじ1）
	砂糖	2g	（小さじ3/4）

《作り方》

- ① ほうれん草は茹でて、2cm位の長さに切り、水気を絞る。人参は千切りにし、茹でる。まぐろ油漬缶は油を切ってほぐしておく。
- ② 白胡麻は炒った後、粗めにすり、④の調味料とよく混ぜ、水気を切った①と和える。

川崎市公立保育所 令和6年4月

スパゲティナポリタン

《材料》 4人分（子ども8人分）

スパゲティ	160g	
人参	50g	（中1/4本）
玉ねぎ	70g	（中1/3個）
ピーマン	40g	（1個）
ロースハム（薄切り）	60g	（4枚）
油	6g	（大さじ1/2）
ケチャップ	40g	（大さじ2と1/4）
塩	0.2g	（少々）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① スパゲティは3つ折りにして茹であげ、油をまぶしておく。
- ② 人参・玉ねぎ・ピーマンは千切り、ロースハムは短冊に切る。
- ③ 熱したフライパンに油を引き、②を炒める。①のスパゲティを加えてさらに炒め、ケチャップ・塩・こしょうで味付けをする。

川崎市公立保育所 令和6年4月