



## 保育園給食紹介

令和6年5月13日・27日（月）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・豚肉の生姜焼き  
そら豆のホクホクサラダ  
味噌汁（切干し大根・小松菜）

#### <おやつ>

のむヨーグルト  
豆腐入りドーナツ

### 【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5月

## 豚肉の生姜焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

|      |      |            |
|------|------|------------|
| 豚もも肉 | 280g | （薄切り）      |
| しょう油 | 10g  | （小さじ1と2/3） |
| 生姜汁  | 2g   | （小さじ1/3）   |
| みりん  | 10g  | （小さじ1と2/3） |
| 油    | 4g   | （小さじ1）     |

### 《作り方》

- ① 豚もも肉はひと口大に切り、しょう油・生姜汁・みりんを合わせたタレに漬けておく。
- ② 油を熱したフライパンで焼く。  
（中までしっかり火を通す。）

川崎市公立保育所 令和6年5月

## そら豆のホクホクサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

|           |               |
|-----------|---------------|
| そら豆（さや入り） | 280g          |
| じゃが芋      | 220g（1.5個）    |
| 人参        | 30g（中1/6本）    |
| ホールコーン缶   | 30g           |
| マヨネーズ     | 45g（大さじ3と3/4） |
| 塩         | 0.8g（少々）      |

### 《作り方》

- ① そら豆はさやから出して下茹でした後、半分に切り薄皮から中身を出す。
- ② じゃが芋は茹でて、軽くつぶす。人参はさいの目に切り、茹でる。
- ③ ①②と水気を切ったホールコーンをマヨネーズと塩で和える。

ほくほくとした食感と甘みが美味しいそらまめ。保育園の子どもたちは絵本「そらまめくんのベッド」でおなじみの野菜です。子どもと一緒にさやむきのお手伝いも楽しめます。

川崎市公立保育所 令和6年5月

## 豆腐入りドーナツ

《材料》 4人分（子ども8人分）

|           |      |                 |
|-----------|------|-----------------|
| 絹豆腐       | 160g | （1/2丁）          |
| 上新粉       | 160g | （1と1/4カップ）      |
| ベーキングパウダー | 8g   | （小さじ2）          |
| 砂糖        | 40g  | （大さじ4と1/2）      |
| 豆乳        | 40g  | ※牛乳40mlでも代用できます |
| 揚げ油       | 適量   |                 |

### 《作り方》

- ① 豆腐は水をきっておく。
- ② 上新粉とベーキングパウダーはよく混ぜておく。
- ③ ①・②・砂糖を混ぜ合わせ、豆乳を入れてさっくり混ぜ合わせる。（絹豆腐の水分量により、豆乳の量を調整してください。生地がゆるくなりすぎると揚げにくいので、豆乳を半分程度入れて混ぜ、残りは様子を見ながら入れるとよいでしょう。）
- ④ 鍋に油を熱し、③をスプーンで丸めながら落とし入れ揚げる。

※ 生地を油に入れると膨らみ、焦げやすく、油を吸いやすいので、小さめ（1人2～3個位になる大きさ）にするときれいに揚がります。

川崎市公立保育所 令和6年5月