



## 保育園給食紹介

令和6年5月17日・31日（金）

### 【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・魚の立田揚げ

切干し大根の和え物

味噌汁（コーン・キャベツ）

＜おやつ＞

牛乳・黒糖蒸しパン

### 【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5月

## 魚の立田揚げ

＜材料＞4人分（子ども8人分）

めかじき	320g	（80g程度を4切れ）
しょう油	8g	（大1/2）
生姜汁	3g	（小さじ2/3）
かたくり粉	50g	（大さじ5と1/2）
揚げ油	適量	

### ＜作り方＞

- ① めかじきは流水で洗い、水気を切り、しょう油と生姜汁を合わせた漬け汁に漬けておく。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、170℃位の油で3～4分揚げる。

川崎市公立保育所 令和6年5月

## 切干し大根の和え物

＜材料＞4人分（子ども8人分）

切干し大根	30g		
人参	40g	（1/5本）	
きゅうり	40g	（1/3本）	
もやし	40g	（1/6袋）	
①	酢	7g	（大さじ1/2）
	砂糖	7g	（大さじ3/4）
	しょう油	10g	（大さじ1/2）

### ＜作り方＞

- ① 切干し大根はもどして2cm位に切り、茹でて水気を絞っておく。
- ② 人参は短冊に切り、茹でて水気を絞る。きゅうりは千切りにする。（保育園ではきゅうりをさっと茹でて使用しています。）
- ③ もやしは食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞る。
- ④ 水気を切った①～③を①の調味料で和える。

※ きゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますことで繊維が軟らかくなり、子どもでも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和6年5月

## 黒糖蒸しパン

＜材料＞子ども8人分（アルミカップ9号で8個分）

小麦粉	160g	（1と1/2カップ）
ベーキングパウダー	6g	（大さじ1/2）
黒砂糖（粉末）	50g	
油	20g	（大さじ1と2/3）
豆乳	160g	
レーズン	30g	

### ＜作り方＞

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② レーズンは熱湯でもどし、水気を切っておく。
- ③ 黒砂糖・油・豆乳を混ぜ合わせ、①・②を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地をアルミカップに流し入れる。
- ⑤ 鍋に生地を入れたアルミカップを並べる。アルミカップの周りにカップ高さの半分程度の水を入れ、フタをして15分ほど蒸す。

※ 水が少なくなったら途中でお湯を足します。空焚きにならないよう、注意してください。

川崎市公立保育所 令和6年5月