



保育園給食紹介

令和6年5月9日・23日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん
魚の胡麻照り焼き
ひじきのナムル
味噌汁（じゃが芋・油揚げ）
＜おやつ＞
牛乳・そら豆・バウムクーヘン

【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

魚の胡麻照り焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

むきがれい	280g	（70g4切れ程度）
④	砂糖	3g（小さじ1）
	みりん	4g（小さじ2/3）
	しょう油	10g（大さじ1/2）
	白胡麻	20g（大さじ2と1/4）
油	4g	（小さじ1）

＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い、キッチンペーパー等で水気をとる。
- ② 調味料④と、すった白胡麻を混ぜ合わせ、①を入れて下味をつける。（すりごまでも代用できます。）
- ③ 熱したフライパンに油を引き、②の魚を並べ、中火から弱火で焼く。

※ クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

川崎市公立保育所 令和6年5月

ひじきのナムル

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

干ひじき	8g	
しょう油（A）	2g	（小さじ1/3）
人参	50g	（中1/4本）
もやし	120g	（1/2袋）
きゅうり	70g	（2/3本）
④	胡麻油	8g（小さじ2）
	砂糖	6g（小さじ2）
	酢	3.5g（小さじ2/3）
	しょう油（B）	8g（大さじ1/2）

＜作り方＞

- ① 干ひじきは水で戻してよく水洗いをする。（長い場合は食べやすい長さに切る）
軟らかく茹でて水気を切り、しょう油（A）で下味をつけておく。
- ② 人参は千切りにして茹でる。
- ③ もやしは食べやすい長さに切り、茹でる。
- ④ きゅうりは千切りにする。（保育園ではきゅうりをさつと茹でています。）
- ⑤ ④の調味料を合わせ、水気を切った①、②、③、④を和える。

川崎市公立保育所 令和6年5月

「おやつ」どう食べる？

- ★ 1日に1～2回、時間を決めましょう。



- ★ だらだら食べずに量を決めてお皿にとりわけて食べましょう。

- ★ 糖分が多く甘すぎるものや、スナック菓子のような油を多く使用しているものはなるべく避けましょう。

- ★ 不足しがちなカルシウム補給のために牛乳や乳製品と組み合わせるとよいでしょう。



下記のサイトに保育園のおやつレシピを季節ごとに掲載しています。ぜひご覧ください。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立 検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和6年5月