



保育園給食紹介

令和6年6月11日・25日(火)

【今日の献立】

＜昼食＞ジャムサンド
魚のグラタン・茹で野菜・牛乳
＜おやつ＞のむヨーグルト
そらまめ・カステラ

【減塩の工夫】

- ・ 摂取する食塩相当量を減らす工夫として、昼食では汁物の代わりに牛乳を提供します。

【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6月

魚のグラタン

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

| | | |
|-----------------------|------|----------|
| めかじき | 200g | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| 玉ねぎ | 140g | (大1/3個) |
| 油 | 6g | (大さじ1/2) |
| カレー粉 | 0.3g | (小さじ1/4) |
| じゃが芋 | 220g | (1.5個) |
| マヨネーズ | 60g | (大さじ5) |
| パン粉 | 6g | (大さじ2) |
| 粉チーズ | 6g | (大さじ1) |
| パセリ | 3g | (1/3本) |
| ※乾燥パセリ1g(小さじ1/2)でもよい。 | | |

＜作り方＞

- ① 魚は一口大に切り、塩・こしょうする。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎをしんなりするまでよく炒め、①を加えて更に炒め、ある程度火が通ったら、カレー粉を加えて更に炒めて火を通す。
- ④ じゃが芋は茹でてつぶし、マヨネーズを混ぜておく。
- ⑤ 耐熱皿またはアルミカップに③を入れ、上から④をかける。(③と④は混ぜ合わせても良い)パン粉・粉チーズ・みじん切りにした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6月

茹で野菜

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

| | | |
|----------|------|---------|
| スナップえんどう | 110g | |
| 塩 | 適宜 | |
| 人参 | 120g | (中2/3本) |

＜作り方＞

- ① スナップえんどうは、ヘタとすじを取り塩茹でする。
- ② 人参は3～4cmのスティック状に切り、茹でて水気を切る。

※ スナップえんどうは、今が旬の春野菜です。ヘタとすじを取るの、子どもに手伝ってもらってもよいですね。

※ シンプルな塩茹では、素材の味を楽しめます。

※ マヨネーズを添えると、豆の独特な風味が和らぎ、食べやすくなります。マヨネーズとケチャップを同量混ぜ合わせたオーロラソースや、マヨネーズと少量の味噌を混ぜ合わせた味噌マヨネーズも、野菜とよく合います。

川崎市公立保育所 令和6年6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いいですね！



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6月