



保育園給食紹介

令和6年6月13日（木）・29日（土）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・チリコンカン・小松菜のソテー・味噌汁（絹豆腐・にら）

<おやつ>

牛乳・生姜ごはん

【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6月

チリコンカン

《材料》 4人分（子ども8人分）

大豆水煮	160g	
豚挽肉	150g	
玉ねぎ	150g	（中3/4個）
にんにく	1.5g	（1/6かけ）
生姜汁	1.5g	（小さじ1/3）
油	7g	（大さじ1/2）
ホールトマト缶	80g	
中濃ソース	16g	（大さじ1）
ケチャップ	16g	（大さじ1）
④ しょう油	5g	（小さじ3/4）
カレー粉	0.8g	（小さじ1/3）
塩	0.3g	（少々）

《作り方》

- ① 大豆水煮は水でさっと洗い、水気を切っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、にんにくはすりつぶす。ホールトマトはつぶしておく。
- ③ 鍋に油とにんにくと生姜汁を熱し、香りが立ってきたら豚挽肉、玉ねぎを炒めていく。火が通ってきたらホールトマトと①の大豆を加えて煮る。（水分が少ない場合は適量の水を加える）
- ④ 柔らかく煮えたら、調味料Aを入れて調味し、更に弱火で煮汁が少なくなるまで煮込む。

川崎市公立保育所 令和6年6月

小松菜のソテー

《材料》 4人分（子ども8人分）

小松菜	330g	（中7株）
人参	70g	（中1/3本）
油	9g	（大さじ3/4）
塩	1.8g	（小さじ1/3）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 小松菜は硬めに茹で、2cm位に切って水気を絞っておく。
- ② 油を熱し、千切りにした人参を炒めて①を加え、塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和6年6月

生姜ごはん

《材料》 4人分（子ども8人分）

はいが精米	300g	（2合）
生姜	10g	
塩昆布	2g	
油揚げ	80g	（2と1/2枚）
砂糖	5g	（小さじ1と2/3）
しょう油	10g	（小さじ1と2/3）

《作り方》

- ① 生姜は汚い所は皮をむき、細かいみじん切りにしておく。
- ② 油抜きをした油揚げ、塩昆布もみじん切りにしておく。
- ③ 炊飯器の内釜に研いだ米と砂糖、しょう油を入れ、水を2合の目盛りまで注ぎ、①・②を加えて炊飯する。

川崎市公立保育所 令和6年6月