



保育園給食紹介

令和6年6月14日・28日（金）

【今日の献立】

<昼食>ごはん
 魚のポテトフ레이크焼き
 サワークラフト
 味噌汁（わかめ・長ねぎ）
 トマト
 <おやつ>牛乳・開口笑

【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

魚のポテトフ레이크焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

めかじき	320g	（80g×4切れ）
塩	0.8g	（少々）
こしょう	少々	
マヨネーズ	30g	（大さじ2と1/2）
マッシュポテトフ레이크	35g	
油	4g	（小さじ1）

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、ペーパーなどで水気を取り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①の魚にマヨネーズをからめ、マッシュポテトフ레이크をまぶす。
- ③ 油を引いた天板に並べ、180～200℃のオーブンで20分位焼く。

※ フライパンで焼いても良いです。
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6月

サワークラフト

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	380g	（1/3個）	
人参	20g	（2cm）	
④	砂糖	9g	（大さじ1）
	酢	13g	（大さじ3/4）
	塩	0.6g	（少々）

《作り方》

- ① キャベツは千切りにし、茹でておく。
- ② 人参は千切りにし、茹でておく。
- ③ 水気を切った①②が温かいうちに、調味料（A）と合わせる。

川崎市公立保育所 令和6年6月

開口笑

《材料》 子ども10人分

小麦粉	170g	（1と1/2カップ）
B・P	4g	（小さじ1）
卵	120g	（M2個）
砂糖	50g	（1/3カップ）
油	5g	（大さじ1/2）
白胡麻	30g	（1/4カップ）
揚げ油	適量	

《作り方》

- ① 小麦粉とB、Pは合わせてふるっておく。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ ②、砂糖、油を混ぜ合わせ、①を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に油を熱し、③の生地を小さな団子状に丸め（1人2～3個位になる大きさ）、まわりに白胡麻をしっかり押し付けるようにまぶし、落とし入れて、中までしっかり火を通して揚げる。

※ 生地に白胡麻を混ぜ込んでしまってもよいです。
※ 揚げたときによく膨らむと、生地が割れて、笑った顔のように見えることが、名前の由来です。

川崎市公立保育所 令和6年6月