



保育園給食紹介

令和6年6月6日・20日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・魚の重ね煮・三色おひたし

味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ）

すいか

＜おやつ＞

牛乳・お麩のラスク・揚げせんべい

【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

魚の重ね煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鯖	280g	（70g程度4切れ）
大根	180g	（1/5本）
だし汁	150ml	（3/4カップ）
砂糖	12g	（小さじ4）
酒	5g	（小さじ1）
しょう油	15g	（小さじ2と1/2）

＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い、水切りをしておく。
- ② 大根は皮をむき、5mm～1cm位の厚さのいちよう切りにする。
- ③ 鍋にだし汁・砂糖・酒・しょう油を入れ、一煮立ちさせる。
- ④ 煮立った③に魚を皮目を上にして並べ、その上に大根を並べ入れ、落とし蓋をして煮付ける。

※ 煮立った煮汁に魚を並べ、少し表面の色が変わってから大根を入れると、くっつかずムラなく色づきます。魚が鍋の中で重なるようなら、魚と大根を交互に重ねます。

※ 魚は、ぶりにしてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和6年6月

三色おひたし

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

アスパラガス	100g	（5本）
人参	70g	（中1/3本）
もやし	80g	（1/3袋）
花かつお	4g	
しょう油	8g	（大さじ1/2）

＜作り方＞

- ① アスパラガスは硬い根本を切り落とし、はかまを粗くそぎ落とししなめ切りにして茹でる。
- ② 人参は千切りにし、茹でる。
- ③ もやしは食べやすい長さに切り茹でる。
- ④ 水気を切った①・②・③に花かつおを加えて混ぜ合わせ、しょう油で調味する。

川崎市公立保育所 令和6年6月

お麩のラスク

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

麩	27g	
バター	16g	（大さじ1と1/3）
砂糖	15g	（大さじ1と2/3）

＜作り方＞

- ① 鍋にバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
- ② 薄く色づき、香ばしくなったら砂糖をまぶす。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます！

【カレー味】

鍋にバター16g（または油）とカレー粉少々と塩少々を合わせて溶かしたら、麩27gを入れて、薄く色づき、香ばしくなるまで弱火で炒る。

【青のり味】

鍋にバター16gを溶かし、弱火で麩27gを炒りつける。薄く色づき、香ばしくなったら青のり小さじ1/4をまぶす。

川崎市公立保育所 令和6年6月