



保育園給食紹介

令和6年7月10日・31日(水)
分量の()内の量はおおよその量です。

豚肉のマーマレード焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

| | |
|--------|--------------|
| 豚もも肉 | 280g |
| マーマレード | 22g (大さじ1) |
| しょう油 | 10g (大さじ1/2) |
| 油 | 4g (小さじ1) |

《作り方》

- ① 豚もも肉(薄切り)はひと口大に切り、マーマレードとしょう油を合わせたタレに漬けておく。
 - ② ①の肉を油を引いた天板に並べ、200℃位のオーブンで15~20分位焼く。
- ※ オープンで焼いた場合、焼きあがって温度確認したら、 tong など で肉をほぐし、にじみ出た汁と合わせておくと、硬くなりづらいです。
- ※ フライパンにクッキングシートを敷いて焼いても良いです。

川崎市公立保育所 令和6年7月

【今日の献立】

<昼食> ロールパン・豚肉のマーマレード焼き・
マセドアンサラダ・豆腐スープ・メロン
<おやつ> 牛乳・豆乳寒天・クラッカー

マセドアンサラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

| | |
|-------|----------------|
| じゃが芋 | 220g (1.5個) |
| 人参 | 50g (中1/4本) |
| きゅうり | 80g (3/4本) |
| セロリ | 50g (1/2本) |
| マヨネーズ | 40g (大さじ3と1/3) |
| 塩 | 0.8g (少々) |
| こしょう | 少々 |

《作り方》

- ① じゃが芋と人参は、1cm位の角切りにして茹でる。きゅうりは厚めのいちょう切りにし、セロリは筋をとって細かく切り茹でる。(保育園ではきゅうりをさっと茹でています。)
 - ② 水気を切った①をマヨネーズ・塩・こしょうで和える。
- ※ マセドアンは、フランス語で「さいの目切り」という意味があります。

川崎市公立保育所 令和6年7月

豆腐スープ

《材料》 子ども4人分

| | |
|------|------------------|
| 木綿豆腐 | 100g (1/3丁) |
| 小松菜 | 50g (中1株) |
| 水 | 500ml (2と1/2カップ) |
| コンソメ | 2g (小さじ3/4) |
| 塩 | 1.6g (小さじ1/4) |
| こしょう | 少々 |

《作り方》

- ① 木綿豆腐はさいの目切り、小松菜は1cm位の長さに切る。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて煮立て、小松菜を加え、火が通ったら豆腐を入れ、塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和6年7月

豆乳寒天

《材料》 4人分(子ども8人分)

| | |
|-----|-----------------|
| 粉寒天 | 3g (小さじ2) |
| 水 | 160ml (3/4カップ) |
| 砂糖 | 40g (大さじ4と1/2) |
| 豆乳 | 320g (1と3/5カップ) |
| 黒砂糖 | 65g (大さじ7) |
| 水 | 30ml (大さじ2) |

《作り方》

- ① 粉寒天は分量の水で煮溶かし(必ず沸騰させる)、更に砂糖を加えてよく混ぜ、砂糖が溶けたら火から下ろし、豆乳を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
- ② ①をバットに流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ 黒砂糖と水を合わせて火にかけて煮詰め、黒みつを作り、冷ましておく。
- ④ ②をさいの目に切り分け、皿に盛り付け、黒みつをかける。

※ 豆乳は成分無調整のものを使用しています。

川崎市公立保育所 令和6年7月