



保育園給食紹介

令和6年7月17日(水)

分量の()内の量はおおよその量です。

にらレバ炒め

《材料》 4人分(子ども8人分)

| | | |
|------|-------------|---------------|
| 豚レバー | 200g | |
| A | しょう油 | 6g (小さじ1) |
| | 酒 | 6g (小さじ1と1/4) |
| | 生姜汁 | 1g (小さじ1/4) |
| 人参 | 50g (中1/4本) | |
| にら | 80g (3/4把) | |
| もやし | 100g (1/3袋) | |
| 油 | 13g (大さじ1) | |
| B | 砂糖 | 4g (小さじ1と1/3) |
| | しょう油 | 8g (小さじ1と1/3) |
| | オイスターソース | 8g (小さじ1と1/3) |
| | かたくり粉 | 3g (小さじ1) |

《作り方》

- ① 豚レバーは水洗いをしてから、ひと口大のそぎ切りにする。再度流水で洗い(血抜き)、水切りしておく。
- ② Aを合わせたタレに①を漬けておく。
- ③ 人参はせん切りにし、にらともやしは食べやすい長さに切っておく。
- ④ 鍋に分量の油の一部を熱し、②のレバーを炒めてから取り出す。
- ⑤ 鍋に残りの油を熱し、人参を炒め、にらともやしも加えて更に炒め、④のレバーを加え、Bで調味する。
- ⑥ 分量外の水で溶いたかたくり粉を加えとろみをつける。

川崎市公立保育所 令和6年7月

【今日の献立】

<昼食>ごはん・にらレバ炒め・かぼちゃの含め煮
・冷や汁風

<おやつ>牛乳・スコーン

かぼちゃの含め煮

《材料》 4人分(子ども8人分)

| | |
|------|---------------|
| かぼちゃ | 360g (1/4個) |
| だし汁 | 60g (大さじ4) |
| 砂糖 | 8g (小さじ2と2/3) |
| しょう油 | 6g (小さじ1) |

《作り方》

- ① かぼちゃは変色や傷のついた部分の皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①・だし汁を入れ、砂糖・しょう油を加え、軟らかく煮る。

川崎市公立保育所 令和6年7月

冷や汁風

《材料》 子ども4人分

| | |
|------|-----------------|
| 絹豆腐 | 120g (1/3丁) |
| きゅうり | 40g (1/3本) |
| 白胡麻 | 4g (大さじ1/2) |
| だし汁 | 500g (2と1/2カップ) |
| 味噌 | 20g (大さじ1) |

《作り方》

- ① 豆腐は手でくずしてボロボロ状にする。
- ② きゅうりは半月に薄切りにする。(保育園では、さつと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。)
- ③ だし汁を煮立て、味噌をだし汁の一部で溶いておく。
- ④ だし汁に豆腐を加えて煮立て、豆腐に火が通ったら、味噌を加えて味を調え、すった白胡麻を加えて火を止める。
- ⑤ 汁椀にきゅうりを盛り、上から④の汁を注ぎ入れる。

川崎市公立保育所 令和6年7月

スコーン

《材料》 つくりやすい分量(9個分)

| | |
|-----------|----------------|
| 小麦粉 | 200g |
| ベーキングパウダー | 9g (小さじ2と1/4) |
| バター | 40g (大さじ3と1/3) |
| 砂糖 | 17g (大さじ2) |
| カテージチーズ | 50g (大さじ3と1/3) |
| 卵 | 60g (M1個) |
| 牛乳 | 50ml (1/4カップ) |
| いちごジャム | 30g (大さじ1と1/2) |

《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ② 卵を溶いておく。
- ③ バターは室温に戻し軟らかくし、砂糖を加えて練る。
- ④ ③に、①、カテージチーズの順に加え、さっくりと混ぜ、②・牛乳を加え、さらにさっくり混ぜる。(こねすぎないようにする。)
- ⑤ 生地を2cm位の厚さにのばし、3~5cm位の丸型に抜く。抜いたら天板に並べ、オーブンで15分位焼く。(竹串を刺して生地がつかないか確認する。)
- ⑥ 皿に盛り、ジャムを添える。またはスコーンを横半分に分けて、ジャムを間に塗る。

※ お好みのジャムで食べてみるのも楽しいです。

川崎市公立保育所 令和6年7月