



保育園給食紹介

令和6年7月2日・23日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん
 魚の味噌焼き・ひじきのサラダ
 清汁（そうめん・ほうれん草・人参）
 トマト
 ＜おやつ＞
 のむヨーグルト・バウムクーヘン
 手作りポップコーン

【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（ ）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年7月

魚の味噌焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

むしがれい	320g	（切り身4切れ程度）
①	味噌	9g（大さじ1/2）
	砂糖	5g（大さじ1/2）
	しょう油	5g（小さじ3/4）
	みりん	9g（大さじ1/2）
	酒	5g（小さじ1）
油	3g	（小さじ3/4）

＜作り方＞

- ① むしがれいは流水で洗い、キッチンペーパー等で水気をとる。
- ② ①を合わせてタレを作り、①の魚を漬ける。
- ③ ②の魚を、油を引いたフライパンで焼く。

川崎市公立保育所 令和6年7月

ひじきのサラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

干ひじき	8g	
しょう油（A）	2g	（小さじ1/3）
人参	45g	（中1/5本）
きゅうり	80g	（3/4本）
ホールコーン缶	65g	
①	酢	6g（小さじ1と1/4）
	しょう油（B）	12g（小さじ2）
	砂糖	6g（小さじ2）
	油	3g（小さじ3/4）

＜作り方＞

- ① 干ひじきは水でもどしてよく水洗いし、ザルにあげ水気を切る。食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にひじきとしょう油（A）を入れ、炒る。しょう油がひじきに染みたら火を止め、粗熱をとる。
- ③ 人参は千切りにして茹でる。
- ④ きゅうりは千切りにする。
（保育園では、さっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。）
- ⑤ コーン缶は水気を切っておく。
- ⑥ ①の調味料を合わせてドレッシングを作り、水気を切った②～⑤と和える。

川崎市公立保育所 令和6年7月

手作りポップコーン

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

とうもろこし（ポップコーン用）	40g	
油	8g	（小さじ2）
バター	6g	（大さじ1/2）
塩	1g	（ひとつまみ）

＜作り方＞

- ① 鍋に油・バター・塩を入れて火にかける。
- ② 塩が溶けたら一度火を止め、とうもろこしを加えてよく混ぜてなじませる。
- ③ 蓋をして弱火にかける。弾ける音がし始めたら、時々鍋をゆすりながら、音がしなくなるまで加熱する。

川崎市公立保育所 令和6年7月