



## 保育園給食紹介

令和6年7月3日・24日（水）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・凍り豆腐の卵とし煮  
粉吹芋カレー風味

味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ）

#### <おやつ>

牛乳・ココアクリームパン

### 【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

## 凍り豆腐の卵とし煮

### 《材料》 4人分（子ども8人分）

凍り豆腐	50g
鶏もも肉（皮なし）	60g
人参	110g（中1/2本）
油	8g（小さじ2）
砂糖	12g（大さじ1と1/3）
しょう油	14g（小さじ2と1/3）
塩	0.5g（少々）
だし汁	230g（1と1/4カップ）
卵	190g（M3個）
さやえんどう	26g（10さや）

### 《作り方》

- ① 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、水分を絞り、2cm位の短冊切りにする。
- ② 鶏肉は1cm位の角切りに、人参は短冊切りにする。
- ③ ②を油で炒め、だし汁を加え、砂糖・しょう油・塩で調味し、①の凍り豆腐を加え煮含める。
- ④ 溶き卵を流し入れ、弱火にし、蓋をして十分火を通す。
- ⑤ 斜め切りにしたさやえんどうを塩茹でし、散らして盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和6年7月

## 粉吹芋カレー風味

### 《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	360g（2～3個）
パセリ	4g（1/2本）
カレー粉	0.3g（小さじ1/4）
塩	0.7g（少々）

### 《作り方》

- ① じゃが芋は皮を剥き、一口大に切り、水にさらしアク抜きする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ じゃが芋は水から茹で、火が通ったら水分を切り、再び火にかけ水気を飛ばし、パセリを散らし鍋を振りながら粉を吹かせる。
- ④ 塩とカレー粉をふり入れる。

※ パセリは乾燥パセリで代用できます。

川崎市公立保育所 令和6年7月

## ココアクリームパン

### 《材料》 ロールパン6個分

ロールパン	210g（6個）
純ココア	4g（小さじ2）
砂糖	22g（大さじ2と1/2）
コーンスターチ	4g（小さじ2）
牛乳	60g（大さじ4）

### 《作り方》

- ① 鍋に純ココア・砂糖・コーンスターチを合わせ、少しずつ牛乳を加えながら混ぜ合わせる。
- ② 鍋を火にかけ、かき混ぜながら沸騰させ、とろみがついたら火を止める。
- ③ ロールパンに切れ目を入れ、冷ました②をはさみ、そのまま、または、食べやすい大きさに切り分ける。

※ 火にかけるときは、焦げやすいので弱火でゆっくり沸騰させます。

川崎市公立保育所 令和6年7月