



保育園給食紹介

令和6年7月9日・30日（火）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚のマリネ・黄金煮
味噌汁（わかめ・えのきたけ）

<おやつ>

牛乳・切干し大根のごはん

【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

魚のマリネ

《材料》 4人分（子ども8人分）

生鮭	280g	【マリネ液】
塩	0.4g（少々）	油 13g （大さじ1）
かたくり粉	20g（大さじ2と1/4）	酢 24g （大さじ1と2/3）
揚げ油	適量	塩 0.8g （少々）
玉ねぎ	40g（中1/5個）	砂糖 7g （大さじ3/4）
人参	40g（中1/5本）	
パセリ	2g（1/4本）	
（※乾燥パセリでも代用できます。）		

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、キッチンペーパー等で水気をとる。一口大に切り、塩で下味をつける。かたくり粉をまぶし、170℃位の油で3～4分揚げる。（フライパンで多めの油をひいて焼いてもよいです。）
- ② 油・酢・塩・砂糖を混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ③ 玉ねぎ、人参は短めの干切り、パセリはみじん切りにする。
- ④ 玉ねぎと人参はさっと茹で、ざるにあけて水気を切り、熱いうちに②のマリネ液と和える。
- ⑤ ①の魚を④に加えて味をなじませ、仕上げにパセリをふる。

川崎市公立保育所 令和6年7月

黄金煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

さつまいも	250g（1本）
バター	10g（大さじ3/4）
砂糖	18g（大さじ2）
塩	0.2g（少々）
水	適量

《作り方》

- ① さつまいもは皮をむいて厚めのいちょう切りにする。
- ② ①にバター・砂糖・塩と、さつまいもが浸るくらいの水を加え、柔らかくなるまでコトコト煮る。

川崎市公立保育所 令和6年7月

切干し大根のごはん

《材料》 子ども10人分

はいが精米	300g（2合）
だし汁	260g（1と1/3カップ）
切干し大根	17g
人参	90g（中1/2本）
油揚げ	17g（1/2枚）
しょう油	13g（大さじ3/4）
塩	1.5g（小さじ1/4）
水	適量

《作り方》

- ① 米は洗米した後水気を切っておく。
- ② 切干し大根はもどして水気を絞り2cm位に切る。
- ③ 人参は干切りにする。
油揚げは油抜きをして、干切りにする。
- ④ 炊飯器の内釜に①、しょう油、塩、だし汁を入れて水を2合の目盛りまで注ぐ。
②、③を入れ炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、具が均一になるようにしゃもじで混ぜて盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和6年7月