



保育園給食紹介

令和6年8月3日・24日（土）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・青椒肉絲
かぼちゃのバター煮
味噌汁（コーン・キャベツ）・梨
＜おやつ＞牛乳・カステラ

【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8月

青椒肉絲

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚もも肉	200g	
A	酒	6g（小さじ1と1/4）
	塩	0.4g（少々）
茹たけのこ	60g	
人参	60g	（中1/3本）
ピーマン	70g	（2個）
油	8g	（小さじ2）
B	砂糖	4g（小さじ1と1/3）
	塩	0.8g（少々）
	しょう油	6g（小さじ1）
	かたくり粉	3g（小さじ1）
胡麻油	3g	（小さじ3/4）

＜作り方＞

- ① 豚もも肉は細切りにし、Aで下味をつける。茹たけのこ・人参・ピーマンはせん切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜておく。
- ③ 鍋に分量の油の一部を熱し、豚肉を炒め、取り出しておく。
- ④ 鍋に残りの油を加え、茹たけのこ・人参を炒め、火が通ったらピーマンを加える。
- ⑤ ④に豚肉を戻し、②を加えて炒め、仕上げに胡麻油を加える。

川崎市公立保育所 令和6年8月

かぼちゃのバター煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

かぼちゃ	360g	（1/4個）
バター	13g	（大さじ1）
砂糖	19g	（大さじ2）
水	100ml	（1/2カップ）

＜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 鍋にバターを溶かし、①を入れ、砂糖・水を加え、弱火で軟らかく煮る。

「おやつ」どう食べる？

- ★ 1日に1～2回、時間を決めましょう。



- ★ だらだら食べずに量を決めてお皿にとりわけて食べましょう。

- ★ 糖分が多く甘すぎるものや、スナック菓子のような油を多く使用しているものはなるべく避けましょう。

- ★ 不足しがちなカルシウム補給のために牛乳や乳製品と組み合わせるといいですね！



下記のサイトに保育園のおやつレシピを季節ごとに掲載しています。ぜひご覧ください。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立 検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。

