



保育園給食紹介

令和6年8月6日・20日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん
ハッシュドポーク・人参サラダ
すいか
＜おやつ＞
牛乳・なめらか水羊羹
揚げせんべい

【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。

【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

ハッシュドポーク

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚もも肉	300g	ケチャップ	60g
玉ねぎ	250g(中1個)		(大さじ3と1/3)
人参	150g(3/4本)	ウスターソース	25g
マッシュルーム缶	60g		(大さじ1と1/3)
バター	40g	水	600ml(3カップ)
	(大さじ3と1/3)	酒	40g
小麦粉	50g		(大さじ2と2/3)
	(1/2カップ)	コンソメ	2g(小さじ3/4)
トマトピューレ		砂糖	9g(大さじ1)
	120g(大さじ8)	こしょう	少々

＜作り方＞

- ① 豚もも肉（薄切り）は2cmくらいに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、マッシュルーム缶（スライス）は水気を切っておく。
- ③ 鍋にバターを熱し、②の野菜を炒め、豚肉を加えてさらに炒める。
- ④ ③に火が通ったら、小麦粉を振り入れて炒め、トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・水・酒・コンソメ・砂糖を加えて煮込む。
- ⑤ 仕上げにこしょうで味をととのえる。

川崎市公立保育所 令和6年8月

人参サラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

人参	160g	(中3/4本)
もやし	150g	(2/3袋)
油	12g	(大さじ1)
酢	12g	(大さじ3/4)
砂糖	5g	(大さじ1/2)
しょう油	10g	(大さじ1/2)
白胡麻	7g	(大さじ3/4)

＜作り方＞

- ① 人参は千切りにして茹でておく。
- ② もやしは適当な長さに切り、熱湯に入れ加熱してから、水気を切る。
- ③ 油・酢・砂糖・しょう油でドレッシングを作り、水気を切った①・②・炒ってから半分ずつ白胡麻を和える。

川崎市公立保育所 令和6年8月

なめらか水羊羹

＜材料＞ 作りやすい分量（子ども約8人分）
(20.5×14cmのバット約1個分)

こしあん	150g
砂糖	18g(大さじ2)
粉寒天	2g
水	250ml

＜作り方＞

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天を加えてよく混ぜ、火にかけて煮溶かす。
- ② 寒天が溶けたら砂糖を煮溶かす。
- ③ こしあんを加え、弱火でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ④ 火を止め、よく混ぜながら寒天が固まらない程度に粗熱をとったら、バット等の型に流し入れ、冷やし固める。

※ 熱いまま型に入れると、あんが沈殿して分離することがあります。

川崎市公立保育所 令和6年8月