



## 保育園給食紹介

令和6年8月7日・21日（水）

### 【今日の献立】

<昼食>ごはん  
 魚の味噌マヨネーズ焼き  
 春雨のさっと煮  
 味噌汁（じゃが芋・わかめ）  
 <おやつ>のむヨーグルト  
 沖縄風ドーナツ

### 【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

## 魚の味噌マヨネーズ焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

むきがれい	320g	（4切れ）
塩	0.4g	（少々）
こしょう	少々	
人参	40g	（中1/5本）
ピーマン	30g	（3/4個）
玉ねぎ	60g	（中1/3個）
油（A）	1g	（小さじ1/4）
マヨネーズ	30g	（大さじ2と1/2）
味噌	4g	（小さじ2/3）
油（B）	4g	（小さじ1）

### 《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。塩・こしょうで下味をつける。
- ② 人参・ピーマン・玉ねぎはせん切りにし、油（A）で軽く炒め、マヨネーズ・味噌とあわせておく。
- ③ 油（B）を引いた天板に①の魚を並べ②をかけ、180～200℃のオーブンで20分位焼く。

※ クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

※ アルミカップに入れて焼いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和6年8月

## 春雨のさっと煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚挽肉	50g	塩	1g	（ひとつまみ）	
人参	50g	（中1/4本）	酒	4g	（小さじ3/4）
長ねぎ	30g	（1/3本）	白胡麻	10g	（大さじ1）
にんにく	2g	（1/5かけ）	胡麻油	7g	（大さじ1/2）
春雨	25g				
油	7g	（大さじ1/2）			
生姜汁	1g	（小さじ1/4）			
砂糖	6g	（小さじ2）			
しょう油	4g	（小さじ2/3）			

### 《作り方》

- ① 人参は千切りに、長ねぎはみじん切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 春雨は湯でもどし、短めに切る。
- ④ 鍋に油を入れにんにく・豚挽肉を炒め、さらに②を加えて炒める。
- ⑤ ④に生姜汁・砂糖・しょう油・塩・酒を加え、③を加え煮る。
- ⑥ 仕上げに炒った白胡麻・胡麻油を加える。

川崎市公立保育所 令和6年8月

## 沖縄風ドーナツ

《材料》 4人分（子ども8人分）

小麦粉	150g	（1と1/3カップ）
ベーキングパウダー	6g	（大さじ1/2）
卵	70g	（L1個）
水	65ml	（1/3カップ）
黒砂糖	50g	
油	4g	（小さじ1）
揚げ油	適量	

### 《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ ②に水と黒砂糖と油を混ぜ合わせ、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に油を熱し、③の生地を小さな団子状に丸め（1人2～3個位になる大きさ）、落とし入れ揚げる。

※ 生地を油に入れると膨らみ、焦げやすく、油を吸いやすいので、小さめ（1人2～3個位になる大きさ）にするときれいに揚がります。

※ 黒砂糖は粉末状のものを使用しますが、もし手に入らない場合は、少量の水を加えて火にかけて煮溶かしてから使用します。

川崎市公立保育所 令和6年8月