



## 保育園給食紹介

令和6年8月9日(金)・26日(月)  
分量の( )内の量はおおよその量です。

### おからハンバーグ

《材料》 4人分(子ども8人分)

|        |              |
|--------|--------------|
| 豚挽肉    | 240g         |
| おから(生) | 60g          |
| 玉ねぎ    | 110g (中1/2個) |
| 油(A)   | 3g (小さじ3/4)  |
| パン粉    | 20g (1/2カップ) |
| 豆乳     | 80g          |
| 塩      | 0.8g (少々)    |
| こしょう   | 少々           |
| 油(B)   | 4g (小さじ1)    |
| ケチャップ  | 19g (大さじ1)   |

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにし油(A)で炒め、冷ましておく。
- ② 豚挽肉におから・①・パン粉・豆乳・塩・こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②を1人分ずつ取り、空気を抜きながら小判型に整え、中央を窪ませ、熱したフライパンに油(B)を引き、しっかり両面を焼く。
- ④ 焼きあがったハンバーグを皿に盛り、ケチャップを添える。

川崎市公立保育所 令和6年8月

【今日の献立】

<昼食> ロールパン・おからハンバーグ・野菜ソテー  
・じゃが芋の甘煮・メロン  
<おやつ> 牛乳・サマースパゲティ

### 野菜ソテー

《材料》 4人分(子ども8人分)

|      |               |
|------|---------------|
| キャベツ | 240g (1/5個)   |
| もやし  | 160g (2/3袋)   |
| 油    | 8g (小さじ2)     |
| 塩    | 1.6g (小さじ1/4) |
| こしょう | 少々            |
| しょう油 | 1g (小さじ1/4)   |

《作り方》

- ① キャベツは2~3cmの千切りにする。
- ② もやしは、食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋に油を熱しキャベツ・もやしを加え、強火で炒める。
- ④ 最後に塩・こしょう・しょう油で味を調える。

川崎市公立保育所 令和6年8月

### じゃが芋の甘煮

《材料》 4人分(子ども8人分)

\*副菜が2品なので、通常の半量になっています。

|           |               |
|-----------|---------------|
| じゃが芋      | 160g (1個)     |
| 人参        | 40g (中1/5本)   |
| だし汁       | 90g (大さじ6)    |
| 砂糖        | 8g (小さじ2と2/3) |
| しょう油      | 6g (小さじ1)     |
| 冷凍グリーンピース | 16g           |

《作り方》

- ① じゃが芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は厚めのいちょう切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ①・②を炒め、だし汁を入れ、砂糖・しょう油を加え軟らかく煮る。
- ④ 仕上げに冷凍グリーンピースを加える。
- ⑤ グリーンピースが煮えたら、火を止める。

川崎市公立保育所 令和6年8月

### サマースパゲティ

《材料》 作りやすい分量(子ども5人分)

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| スパゲティ           | 100g          |
| まぐろ油漬缶          | 50g           |
| トマト             | 60g (中1/3個)   |
| パセリ             | 6g (3/4本)     |
| ※乾燥パセリでも代用できます。 |               |
| にんにく            | 1g (1/10かけ)   |
| オリーブオイル         | 5g (小さじ1と1/4) |
| 塩               | 1.2g (ひとつまみ)  |

《作り方》

- ① スパゲティは3つ折りにして茹でる。
- ② まぐろ油漬缶は油を切ってほぐし、トマトは湯むきして1cm角に切っておく。
- ③ パセリはみじん切りにし、湯通しし、水気を絞っておく。
- ④ オリーブオイルを鍋で熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りを出し、冷ましておく。
- ⑤ ①のスパゲティ・②・④・塩を一緒に和え、③のパセリを加え混ぜる。

川崎市公立保育所 令和6年8月