



## 保育園給食紹介

令和6年9月10日・24日（火）

【今日の献立】  
 <昼食>ごはん  
 豆腐のつくね焼き  
 さつまいものごまサラダ  
 清汁（麩・オクラ・長ねぎ）  
 <おやつ>  
 手作りポップコーン

### 【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9月

## 豆腐のつくね焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

木綿豆腐	280g（1丁）	【たれ】
鶏挽肉	120g	砂糖 5g （大さじ1/2）
人参	50g（中1/4本）	
玉ねぎ	50g（中1/4個）	☆ しょう油6g （小さじ1）
干ひじき	2g	
油（A）	8g（大さじ2/3）	
★ パン粉	25g（2/3カップ）	
砂糖	4g（大さじ1/2）	
しょう油	6g（小さじ1）	
塩	0.4g（少々）	
油（B）	4g（小さじ1）	

### 《作り方》

- ① 木綿豆腐は下茹でしてから十分に水切りし、細かくつぶす。
- ② 人参・玉ねぎ・戻してよく水洗いした干ひじきはみじん切りにし、（A）の油で軽く炒め、冷ます。
- ③ ①・②・鶏挽肉・★をよく混ぜ合わせる。
- ④ ③をハンバーグ型に形を整え、（B）の油を引いたフライパンで火が通るまで焼く。（オーブンで20分程度焼いてもよいです。）
- ⑤ 鍋に調味料☆を加えてひと煮立ちさせ、焼きあがった④に塗る。

川崎市公立保育所 令和6年9月

## さつまいものごまサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

さつまいも	300g（1.5本）
さやいんげん	70g（9本）
白胡麻	10g（大さじ1）
マヨネーズ	20g（大さじ1と2/3）
④ しょう油	2.4g（小さじ1/3）
こしょう	少々

### 《作り方》

- ① さつまいもは2cm位の角切りにして水にさらしてから、茹でる。さやいんげんは2cmの長さに切り熱湯に入れて茹でる。
- ② 水気をきった①を、白胡麻と調味料④で和える。

川崎市公立保育所 令和6年9月

## 手作りポップコーン

《材料》 4人分（子ども8人分）

とうもろこし（ポップコーン用）	40g
油	8g（大さじ2/3）
バター	6g（大さじ1/2）
塩	1g（ひとつまみ）

### 《作り方》

- ① 鍋に油・バター・塩を入れて火にかける。
- ② 塩が溶けたら一度火を止め、とうもろこしを加えてよく混ぜてなじませる。
- ③ 蓋をして弱火にかける。弾ける音がし始めたら、時々鍋をゆすりながら、音がしなくなるまで加熱する。

川崎市公立保育所 令和6年9月