



保育園給食紹介

令和6年9月13日・27日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・魚のザンギ
冬瓜のそぼろ煮
味噌汁（じゃが芋・生わかめ）・梨
＜おやつ＞
牛乳・焼きそば

【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

魚のザンギ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

生鮭	320g	（4切れ）
しょう油	8g	（大さじ1/2）
生姜汁	1.5g	（小さじ1/3）
かたくり粉	30g	（大さじ3と1/3）
揚げ油	適量	

＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い、水切りする。しょう油・生姜汁を合わせたたれで下味をつける。
- ② ①の汁気をきり、かたくり粉をまぶし、170℃位の油で中までしっかり火が通るよう揚げる。

☆ ザンギとは、北海道で唐揚げのことです。保育園では身がふんわり柔らかい鮭をザンギにしました。

川崎市公立保育所 令和6年9月

冬瓜のそぼろ煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

とうがん	350g	（小1/4個）
鶏挽肉	50g	
油	5g	（大さじ1/2）
だし汁	80ml	（大さじ5と1/3）
砂糖	4g	（大さじ1/2）
しょう油	5g	（小さじ3/4）
かたくり粉	3g	（小さじ1）

＜作り方＞

- ① とうがんは皮と種をとり、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れ鶏挽肉をそぼろ状に炒め、火が通ったら①を入れ、だし汁・砂糖・しょう油で柔らかく煮る。
- ③ 仕上げに水溶きかたくり粉でとろみをつける。

川崎市公立保育所 令和6年9月

焼きそば

＜材料＞ 5人分（子ども10人分）

蒸中華麺	300g	
豚もも肉	80g	
人参	70g	（中1/3本）
キャベツ	180g	（4枚）
にら	30g	（1/3把）
油	15g	（大さじ1と1/4）
中濃ソース	55g	（大さじ3）
塩	0.4g	（少々）
こしょう	少々	

＜作り方＞

- ① 蒸中華麺は、食べやすいように十字に包丁を入れ、麺を短くしてからほぐしておく。
- ② 豚もも肉は細かく切る。
- ③ 人参は千切り、キャベツは短冊切り、にらは2cm位の長さに切る。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、②の豚肉・③の野菜を入れて炒め、次に①のほぐした麺を入れて炒め、中濃ソース・塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和6年9月