



保育園給食紹介

令和6年9月3日・17日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞
 ごはん・大豆のミートローフ・
 野菜スティック・
 味噌汁（里芋・長ねぎ）
 ＜おやつ＞
 のむヨーグルト・お月見ドーナツ

【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9月

大豆のミートローフ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

大豆水煮	160g	
豚挽肉	160g	
玉ねぎ	75g	（中1/3個）
油（A）	3g	（小さじ3/4）
①	豆乳	35g ※牛乳35mlでも代用可
	オートミール	35g ※パン粉35gでも代用可
	塩	1.5g （小さじ1/4）
	こしょう	少々
油（B）	3g	（小さじ3/4）
ケチャップ	20g	（大さじ1）

＜作り方＞

- ① 大豆水煮はマッシャー等でつぶすか、フードプロセッサーにかける。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、油（A）で炒め冷ます。
- ③ 豚挽肉に①・②・④を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③の空気を抜き、油（B）を塗ったアルミホイルを巻いてかまぼこ型に形を整え、天板に並べる。
- ⑤ 180～200℃のオーブンで25～30分くらい焼く。（フライパンで両面を焼いてもよいです。）
- ⑥ 焼きあがったら1cmくらいの厚さに切り分け、ケチャップをかける。

川崎市公立保育所 令和6年9月

野菜スティック

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

きゅうり	100g	（1本）
人参	100g	（中1/2本）

＜作り方＞

- ① きゅうりは3～4cm位のスティック状に切る。
- ② 人参はスティックに切り、茹でる。

※ 保育園ではきゅうりはさっと茹でています。茹でることによって食べやすくなります。

今回はミートローフの付け合わせのため味付けなしのレシピですが、参考に「胡麻味噌ティップ」の味付けをご紹介します！

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

絹豆腐	20g	砂糖	4g	（小さじ1と1/3）
味噌	4g	油	4g	（小さじ1）
白胡麻	1.6g	酢	1.5g	（小さじ1/3）

＜作り方＞

- ① 絹豆腐は下茹でし、水気をよく切る。
- ② 白胡麻は炒ってすり鉢ですりつぶす。
- ③ ②に①と調味料を加え、さらにすり混ぜる。

川崎市公立保育所 令和6年9月

お月見ドーナツ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

上新粉	120g	（1カップ）
ベーキングパウダー	4g	（小さじ1）
①	油	17g （大さじ1と1/2）
	砂糖	32g （大さじ3と1/2）
	豆乳	80g ※牛乳80mlでも代用可
さつまいも	140g	（2/3本）
揚げ油	適量	

＜作り方＞

- ① さつまいもは皮をむき、厚めのいちょう切りにして水にさらす。
- ② ①のさつまいもを茹で、熱いうちによくつぶしてペースト状にする。
- ③ 上新粉とベーキングパウダーを合わせておく。（上新粉はダマにならないので、ふるう必要はありません）
- ④ ③に②を加えてこね、最後に②を混ぜ合わせる。
- ⑤ 鍋に油を熱し、④を丸い小判型（丸めてからつぶす）にして鍋に入れ、揚げる。（1人3～4個ずつを目安に）
- ⑥ 竹串で刺したり、半分に割って中まで火が通ったことを確認したら、できあがり。

川崎市公立保育所 令和6年9月