



保育園給食紹介

令和6年9月5日・19日（木）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・生揚げの中華風煮
粉吹芋・きゅうりの中華和え・りんご
<おやつ>
牛乳・とうきびごはん

【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。

【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

生揚げの中華風煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

生揚げ	250g	（2丁）
豚もも肉	45g	
人参	50g	（中1/4本）
玉ねぎ	120g	（中2/3個）
生しいたけ	20g	（1.5個）
茹たけのこ	40g	
長ねぎ	35g	（1/3本）
油	13g	（大さじ1）
生姜汁	1g	（小さじ1/4）
んにく	1g	（1/8かけ）
④ [しょう油	18g	（大さじ1）
砂糖	6g	（小さじ2）
かたくり粉	9g	（大さじ1）

《作り方》

- ① 生揚げは熱湯をかけて余分な油を流し、1口大に切る。
- ② 豚もも肉は、こま切りにする。
- ③ 人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。生しいたけは石づきを取りうす切りにする。茹たけのこは、短冊切りにする。長ねぎとんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、③と豚肉を炒め、しんなりしてきたら生姜汁と調味料④を加え、①を加え煮る。
- ⑤ 最後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

きゅうりの中華和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

きゅうり	160g	（1.5本）
胡麻油	2g	（小さじ1/2）
しょう油	5g	（小さじ3/4）

《作り方》

- ① きゅうりは拍子木切りにする。
- ② 胡麻油としょう油を混ぜ合わせ、水気を切った①を和える。

※ 保育園ではきゅうりはさっと茹でて使用しています。茹でることで食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和6年9月

とうきびごはん

《材料》 子ども10人分

はいが精米	300g	（2合）
とうもろこし	420g	（1.5本）
塩	1g	（ひとつまみ）

《作り方》

- ① 研いだ米を炊飯器の内釜に入れる。
- ② とうもろこしは芯からそぎ落とし、塩と一緒に①に入れる。
- ③ 水を2合の目盛りまで注いで炊飯する。

川崎市公立保育所 令和6年9月