



保育園給食紹介

令和7年10月1日(水)・27日(月)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・ポークビーンズ・
ブロッコリーのおかか和え・
味噌汁(里芋・小松菜)・梨
<おやつ>
牛乳・米粉の黄名粉蒸しパン

【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7年10月

ポークビーンズ

《材料》 4人分(子ども8人分)

大豆水煮	180g
豚もも肉	120g
人参	100g (中1/2本)
玉ねぎ	170g (大1/2個)
油	10g (大さじ3/4)
水	適量
④ ケチャップ	40g (大さじ2と1/4)
④ 砂糖	4g (大さじ1/2)
④ 塩	0.3g (少々)
④ こしょう	少々

《作り方》

- ① 大豆水煮はさっと洗い、水気を切っておく。
 - ② 豚もも肉は細かく切る。
人参・玉ねぎは1cm位の角切りにする。
 - ③ 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎを炒め、①の大豆を加えて煮る。(水分が少ない場合は水を加える)
 - ④ 野菜が煮えたら、④で調味し、更に弱火で煮汁が少なくなるまで煮込む。
- ※ 調味料を加えた後は、焦げ付きやすいので、時々かき混ぜましょう。

川崎市公立保育所 令和7年10月

ブロッコリーのおかか和え

《材料》 4人分(子ども8人分)

ブロッコリー	400g (1個)
花かつお	4g
しょう油	8g (大さじ1/2)

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でて、水気を切る。
- ② ①の材料と花かつおを混ぜ合わせ、しょう油で調味する。

※ 花かつおはフライパンで軽く乾煎りし、冷めてからほぐすと粉状になります。風味が増し、食材に絡み食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年10月

米粉の黄名粉蒸しパン

《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	6g (大さじ1/2)
黄名粉	40g
砂糖	40g (1/3カップ)
豆乳	180g
油	14g (大さじ1と1/4)

《作り方》

- ① 上新粉、ベーキングパウダー、黄名粉は合わせておく。
- ② 砂糖、豆乳、油を合わせてよく混ぜてから、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ ②の生地をアルミカップに流し入れる。
- ④ 鍋に生地を入れたアルミカップを並べる。アルミカップの周りにカップの高さの半分程度の水を入れ、強火にかける。フタをして沸騰してから15分ほど蒸す。

※ 蒸している途中で水が少なくなったら、お湯を足します。空焚きにならないよう、注意してください。

川崎市公立保育所 令和7年10月