



保育園給食紹介

令和7年1月7日・21日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞
 ジャムサンド
 魚のフライオーロラソースかけ
 甘酢和え・牛乳・みかん
 ＜おやつ＞
 お茶・雑炊

【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1月

魚のフライオーロラソースかけ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

生鮭	240g	（4切）
塩	0.7g	（少々）
こしょう	少々	
小麦粉	25g	（大さじ2と3/4）
卵	50g	（1個）
パン粉	40g	（1カップ）
揚げ油	適量	
〔ケチャップ〕	27g	（大さじ1と1/2）
〔マヨネーズ〕	9g	（大さじ3/4）

＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い水切りし、塩・こしょうをふる。（キッチンペーパーで拭くと簡単に水切りが出来ます。）
- ② 卵を割りほぐし卵液を用意する。
- ③ 魚に小麦粉をまぶし、卵液、パン粉をつける。
- ④ 170℃位の油で3～4分揚げる。
- ⑤ ケチャップ・マヨネーズを混ぜ合わせてオーロラソースを作り、フライにかける。

川崎市公立保育所 令和7年1月

甘酢和え

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

トマト	260g	（中1.5個）
きゅうり	100g	（1本）
生わかめ	12g	
※乾燥わかめ1gでも代用できます。		
砂糖	9g	（大さじ1）
酢	15g	（大さじ1）
塩	0.6g	（少々）

＜作り方＞

- ① トマトは湯むきしてからいちょう切りにし、ザルにあげて水切りしておく。
- ② きゅうりは半月かいちょう切りにする。（保育園では、さっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用しています。）
- ③ 生わかめは1cm位に切り、熱湯でさっと茹で、冷水で冷ます。
- ④ 砂糖、酢、塩を混ぜ合わせて甘酢を作り、水気を切った①・②・③を和える。

川崎市公立保育所 令和7年1月

雑炊

＜材料＞ 作りやすい分量（子ども5人分）

はいが精米	150g	（1合）
人参	30g	（3cm）
かぶ	30g	（中1/3個）
大根	30g	（1cm）
鶏もも肉	50g	
長ねぎ	30g	（1/3本）
だし汁	500g	（2と1/2カップ）
しょう油	3g	（小さじ1/2）
塩	2g	（小さじ1/3）
かぶ（葉）	20g	
大根（葉）	6g	

＜作り方＞

- ① 米を研ぎ、炊飯器の内釜に入れ、水を1合の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② 人参・かぶ・大根は小さめのいちょう切りにし、鶏肉は細かく切って、だし汁の中に入れて煮る。
- ③ ②をしょう油・塩で味付けし、小口切りにした長ねぎと刻んだかぶの葉・大根の葉を加え、火にかける。
- ④ 葉が柔らかくなったら、①を加えごはんが柔らかくなるまで煮込む。

川崎市公立保育所 令和7年1月