



保育園給食紹介

令和7年1月8日・22日(水)
分量の()内の量はおおよその量です。

松風焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

鶏挽肉	280g
長ねぎ	50g (1/2本)
豆乳	60g
① パン粉	30g (3/4カップ)
味噌	14g (大さじ3/4)
砂糖	6g (大さじ2/3)
油	3g (小さじ3/4)
白胡麻	4g (大さじ1/2)

《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
 - ② 鶏挽肉に①の長ねぎと①を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
 - ③ 油を引いた天板に、②を空気を抜いてから板状(厚さ2cm位)にのばし、白胡麻をふりかける。
 - ④ 200℃位のオーブンで20分ほど焼く。
 - ⑤ 焼きあがったら切り分ける。
- ※ 台形に切り分けると、扇形や富士山に見立てることができ、おせち料理の一品としてもお勧めです。
- ※ オーブンから出して少し落ち着いてから切り分けた方が、きれいに切れます。

川崎市公立保育所 令和7年1月

【今日の献立】

- <昼食>ごはん・松風焼き・炒めなます・ごまめ
清汁(絹豆腐・ほうれん草)
<おやつ>牛乳・黒みつトースト

炒めなます

《材料》 4人分(子ども8人分)

大根	150g (6cm)	砂糖	5g (大さじ1/2)
人参	60g (6cm)	みりん	6g (小さじ1)
れんこん	60g (1/3節)	しょう油	6g (小さじ1)
しらたき	50g	① 塩	1g (ひとつまみ)
干しいたけ	6g (中2個)	酢	8g (大さじ1/2)
油揚げ	15g (1/2枚)	だし汁	100ml (1/2カップ)
油	5g (大さじ1/2)		

《作り方》

- ① 大根、人参は干切りにする。れんこんは皮をむき薄いいちょう切りにし酢水(分量外)にさらし、水気を切っておく。
- ② しらたきは3cm位に切って下茹でする。干しいたけは戻して干切りにする。油揚げはお湯をかけて油抜きし、干切りにする。
- ③ 深めのフライパンもしくは鍋に油を引き、①②を炒め、火が通ったら①を加え、味を整える。

川崎市公立保育所 令和7年1月

ごまめ

《材料》 4人分(子ども8人分)

いりこ	24g
油	2g (小さじ1/2)
酒	22g (大さじ1と1/2)
① しょう油	6g (小さじ1)
みりん	9g (大さじ1/2)
砂糖	9g (大さじ1)

《作り方》

- ① 鍋やフライパンにいりこだけをを入れて炒め、乾煎りしカリッとさせてから、油を軽くからめておく。(電子レンジ500Wで1分~1分半程度加熱しても良い)
 - ② クッキングシートをバットなどに広げておく。
 - ③ ①を鍋(テフロン加工のフライパン等でもよい)に入れて加熱し、沸騰したら泡立つ状態を保てる程度に火を弱め、へらでかき混ぜながら煮詰める。
 - ④ タレにつやが出てあめ状になったら火を止め、タレが熱いうちに①を加えて手早く混ぜ合わせる。
- ※ ”あめ状”のたれの目安: タレを水を張った器に落としてみて、水の中に広がらずに固まる程度
- ⑤ タレが全体にからんだら、②の上に手早く広げる。粗熱が取れたら完成。

川崎市公立保育所 令和7年1月

黒みつトースト

《材料》 子ども3人分

食パン	90g (8枚切り2枚)
バター	9g (大さじ3/4)
黒砂糖	18g (大さじ2)
水	8ml (大さじ1/2)

《作り方》

- ① 鍋にバターを入れ、弱火で加熱し溶かす。
※ 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジで加熱(600W、20秒程度)してもよいです。
 - ② ①に黒砂糖・水を加え、黒砂糖が溶けるまで混ぜる。
 - ③ 食パンに②をぬり、天板に並べてオーブンで焼く。
 - ④ 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。
- ※ 黒砂糖は粉末状のものを使用すると、溶けやすく、作りやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年1月