



保育園給食紹介

令和7年2月14日(金)

分量の()内の量はおおよその量です。

豆腐ハンバーグ

《材料》 4人分(子ども8人分)

綿豆腐	280g	(1丁)
人参	60g	(中1/3本)
長ねぎ	60g	(2/3本)
油	6g	(大さじ1/2)
豚挽肉	140g	
パン粉	35g	(1カップ)
塩	0.7g	(少々)
小麦粉	15g	(大さじ1と2/3)
油	4g	(小さじ1)
① だし汁	50g	(1/4カップ)
① 砂糖	10g	(大さじ1)
① しょう油	10g	(大さじ1/2)

《作り方》

- ① 綿豆腐は下茹でしてから十分に水を切り、細かくつぶす。人参・長ねぎはみじん切りにし、油で炒める。
- ② ①の豆腐と野菜・豚挽肉・パン粉・塩・小麦粉を加え、良く混ぜ合わせる。
- ③ ②を一人分ずつ取り、空気を抜いてから小判型に整え、中央を窪ませておく。油を引いたフライパンで焼く。
- ④ 鍋に①を加えて少し煮詰め、タレを作る。
- ⑤ ④の鍋に焼きあがったハンバーグを入れて、タレとからめる。

川崎市公立保育所 令和7年2月

【今日の献立】

- <昼食>ごはん・豆腐ハンバーグ・白菜サラダ
 煮豆・味噌汁(大根・ほうれん草)
 <おやつ>牛乳・二色サンド

白菜サラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

白菜	300g	(1/5株)
りんご	120g	(1/2個)
レーズン	16g	
油	12g	(大さじ1)
① 酢	12g	(大さじ3/4)
塩	0.8g	(少々)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 白菜は千切りし、熱湯に入れてさっと茹でて、流水で冷ます。
- ② りんごは食べやすい大きさの薄切りにし、熱湯に入れてさっと茹でて水気をきっておく。レーズンは熱湯でもどしておく。
- ③ ①を合わせてドレッシングを作り、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年2月

煮豆(大正金時豆)

《材料》 作りやすい分量

大正金時豆	200g	(1袋)
砂糖	80g	
塩	1g	(少々)

《作り方》

- ① たっぴりの水に金時豆を入れ、さっと混ぜて洗う。
- ② 水気を切って鍋に入れ、豆の3倍の量の水を加えて冷蔵庫に一晩置く。(豆は倍以上に膨らみます。)
- ③ 水をとりかえ、ふたをせずに強火にかける。沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にしてあくを取り除く。指で簡単に潰れるまで、1時間ほど煮る。
- ④ 柔らかくなったら砂糖を2~3回に分けて加え、さらに煮詰め、塩を加えて仕上げる。

※ 調味料は、豆が完全に柔らかくなってから加えます。煮崩れるくらいの柔らかさが食べやすいです。

※ 保育園では一人分5粒程度盛り付けています。余ったら、ホットケーキに混ぜて焼いてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和7年2月

二色サンド

いちごジャム&
ココアクリーム

《材料》 3人分(子ども6人分)

食パン	180g	(8枚切り4枚分)
いちごジャム	20g	(大さじ1)
純ココア	2g	(小さじ1)
① 砂糖	10g	(大さじ1)
コーンスターチ	2g	(小さじ1)
牛乳	30g	

《作り方》

- ① 鍋に①の純ココア・砂糖・コーンスターチを合わせ、少しずつ牛乳を加えながら混ぜ合わせる。
- ② ①の鍋を火にかき、かき混ぜながら沸騰させ、とろみがついたら火を止める。
- ③ 食パン1枚にココアクリームを塗り、塗っていない食パン1枚を合わせる。
- ④ 食パン1枚にいちごジャムを塗り、塗っていない食パン1枚を合わせる。
- ⑤ ③のココアクリームサンドと④のいちごジャムサンドをそれぞれ食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。

* クリームやジャムを塗る前に片側の食パンをハート型に型抜きしてからサンドすると、バレンタインデーらしいアレンジができます。

川崎市公立保育所 令和7年2月