



## 保育園給食紹介

令和7年5月1日・15日（木）

### 【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・おからハンバーグ  
 スパゲティサラダ・  
 味噌汁（じゃがいも・えのきだけ）  
 ・甘夏柑  
 ＜おやつ＞牛乳  
 お麩のラスク・鈴カステラ

### 【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5月

## おからハンバーグ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚挽肉	240g	塩	0.8g（少々）
おから（生）	60g	こしょう	少々
玉ねぎ	110g（中1/2個）	油（B）	4g（小さじ1）
油（A）	3g（小さじ3/4）	砂糖	5g（大さじ1/2）
パン粉	20g（1/2カップ）	しょう油	8g（大さじ1/2）
スキムミルク	25g（1/4カップ）	みりん	6g（小さじ1）
水	50ml（1/4カップ）	だし汁	7g（大さじ1/2）

\*スキムミルクと水は牛乳50mlでも代用できます。

### ＜作り方＞

- ① 玉ねぎはみじん切りにし油（A）で炒め、冷ましておく。
- ② 豚挽肉におから・①・パン粉・水で溶いたスキムミルク・塩・こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②を1人分ずつ取り、空気を抜きながら小判型に整え、中央を窪ませ、熱したフライパンに油（B）を引き、しっかり両面を焼く。
- ④ 砂糖・しょう油・みりん・だし汁を煮つめてタレを作り、焼き上がったハンバーグに塗る。

川崎市公立保育所 令和7年5月

## スパゲティサラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

スパゲティ	50g
キャベツ	110g（1/10個）
人参	40g（中1/5本）
きゅうり	70g（2/3本）
マヨネーズ	40g（大さじ3と1/3）
塩	0.8g（少々）
こしょう	少々

### ＜作り方＞

- ① スパゲティは適当な長さに折って茹でて水にさらし、水気を切っておく。
- ② キャベツ・人参は千切りし、人参は茹でる。きゅうりは千切りにする。（保育園では、きゅうりとキャベツもさっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。）
- ③ 水気を切った①・②をマヨネーズ・塩・こしょうで和える。

川崎市公立保育所 令和7年5月

## お麩のラスク（青のり味）

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

麩	25g
バター	16g（大さじ1と1/3）
青のり	少々

### ＜作り方＞

- ① 鍋にバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
- ② 薄く色づき、香ばしくなったら青のりをまぶす。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます！

### 【カレー味】

鍋に油8gとバター8gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

### 【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年5月