



## 保育園給食紹介

令和7年5月8日・22日（木）

### 【今日の献立】

＜昼食＞ロールパン  
魚のオーロラソース焼き  
そら豆のホクホクサラダ  
牛乳・清見柑  
＜おやつ＞  
お茶・ピースごはん

### 【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

## 魚のオーロラソース焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

めかじき	280g
塩	1g（少々）
こしょう	少々
ケチャップ	16g（大さじ1）
マヨネーズ	16g（大さじ1と1/3）
油	4g（小さじ1）

### ＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い、塩・こしょうをしてから水切りする。
  - ② ケチャップ・マヨネーズ・塩・こしょうでソースを作り、魚を和える。
  - ③ 油をひいた天板に並べ、180～200℃のオーブンで20分位焼く。
- ※ フライパンに油をひいて両面を焼いても良いです。（ソースがついているため焦げやすいので、フライパン用のアルミホイル等を使うと焼きやすいです。）

川崎市公立保育所 令和7年5月

## そら豆のホクホクサラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

そら豆（さや入り）	280g
じゃが芋	220g（1.5個）
人参	30g（中1/6本）
ホールコーン缶	30g
油	12g（大さじ1）
酢	8g（大さじ1/2）
塩	0.8g（少々）
こしょう	少々

### ＜作り方＞

- ① そら豆はさやから出して下茹でした後、半分に切り薄皮から中身を出す。
- ② じゃが芋は茹でて、軽くつぶす。人参はさいの目に切り、茹でる。
- ③ 調味料でドレッシングを作っておく。
- ④ ①②と水気を切ったホールコーン缶を③で和える。

ほくほくとした食感と甘みが美味しいそらまめ。保育園の子どもたちは絵本「そらまめくんのベッド」でおなじみの野菜です。子どもと一緒にさやむきのお手伝いも楽しめます。

川崎市公立保育所 令和7年5月

## ピースごはん

＜材料＞ 2合分

はいが精米	300g（2合）
グリーンピース（さや入り）	100g
しらす干し	30g
油揚げ	30g（1枚）
しょう油	6g（小さじ1）
塩	1.2g（ひとつまみ）
酒	7g（小さじ1と1/3）
みりん	7g（小さじ1と1/4）
だし汁	80ml（1/3カップ）

### ＜作り方＞

- ① 米は洗米し、水気を切って炊飯器に入れておく。
- ② グリーンピースはさやから出し、さっと洗う。油揚げは細かく切る。
- ③ だし汁と調味料を①に加え、水を2合の目盛りまで注ぐ。②の具材としらす干しを加えて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和7年5月