



## 保育園給食紹介

令和7年6月5日・19日（木）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・豆腐のつくね焼き  
春雨のさっと煮  
味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ）

<おやつ>牛乳  
マカロニのあべ川

### 【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6月

## 豆腐のつくね焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

木綿豆腐	280g（1丁）	【たれ】	
鶏挽肉	120g	⑧	砂糖 5g
人参	45g（中1/5本）		（大さじ1/2）
玉ねぎ	45g（中1/5個）		しょう油 6g
干ひじき	2g		（小さじ1）
油（A）	8g（大さじ2/3）		
⑨	パン粉	25g（2/3カップ）	
	砂糖	4g（大さじ1/2）	
	しょう油	6g（小さじ1）	
	塩	0.4g（少々）	
油（B）	4g（小さじ1）		

### 《作り方》

- ① 木綿豆腐は下茹でしてから十分に水切りし、細かくつぶす。
- ② 人参・玉ねぎ・戻してよく水洗いした干ひじきはみじん切りにし、油（A）で軽く炒め、冷ます。
- ③ ①・②・鶏挽肉・⑨をよく混ぜ合わせる。
- ④ ③をハンバーグ型に形を整え、油（B）を引いたフライパンで火が通るまで両面焼く。（オープンで20分程度焼いてもよいです。）
- ⑤ 鍋に調味料⑧を加えてひと煮立ちさせ、焼きあがった④に塗る。

川崎市公立保育所 令和7年6月

## 春雨のさっと煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚挽肉	50g	
人参	50g（中1/4本）	
長ねぎ	30g（1/3本）	
にんにく	2g（1/5かけ）	
生姜汁	1g（小さじ1/4）	
春雨	25g	
胡麻油	7g（大さじ1/2）	
⑩	砂糖	6g（小さじ2）
	しょう油	4g（小さじ2/3）
	塩	1g（ひとつまみ）
	酒	4g（小さじ3/4）
白胡麻	10g（大さじ1）	

### 《作り方》

- ① 人参と長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはみじん切り、生姜はすりおろしてしぼっておく。
- ③ 春雨は湯でもどし、短めに切る。
- ④ 鍋に胡麻油を入れ②を炒め、豚挽肉を加え炒め、①も加えて炒める。
- ⑤ ④に⑩を加え、③を加え煮る。仕上げに炒った白胡麻を加える。

川崎市公立保育所 令和7年6月

## マカロニのあべ川

《材料》 作りやすい分量（子ども5人分）

マカロニ	60g
黄名粉	25g（大さじ5）
砂糖	15g（大さじ1と2/3）
塩	0.2g（少々）

### 《作り方》

- ① マカロニは柔らかく茹でておく。
- ② 黄名粉は砂糖・塩で味を調べ、茹でたマカロニに絡める。

川崎市公立保育所 令和7年6月