



## 保育園給食紹介

令和7年7月23日（水）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・豆腐のミートローフ  
 拌三絲  
 味噌汁（玉ねぎ・なす）・メロン  
 <おやつ>  
 牛乳・黒糖蒸しパン

#### 【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7月

## 豆腐のミートローフ

《材料》 4人分（子ども8人分）

綿豆腐	180g	(1/2丁)
豚挽肉	180g	
玉ねぎ	90g	(中1/2個)
油(A)	3g	(小さじ3/4)
オートミール	40g	※同量のパン粉でもよい
塩	1.6g	(小さじ1/4)
こしょう	少々	
油(B)	4g	(小さじ1)
ケチャップ	2.2g	(大さじ1と1/4)

#### 《作り方》

- ① 綿豆腐は下茹でして、十分に水をきり、よくほぐしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、油(A)で炒め、冷ましておく。
- ③ 豚挽肉に①・②・オートミール・塩・こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③の空気を抜いて、かまぼこ型に整え、まわりに薄く油(分量外)を塗り、油(B)を引いた天板に並べる。※クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくい。
- ⑤ 180~200℃のオーブンで25分~30分位焼く。※表面が焦げてしまう場合は上からアルミホイルをかぶせるとよい。
- ⑥ 焼きあがったら1cm位の厚さに切り分け、お皿に盛り付け、ケチャップを添える。

川崎市公立保育所 令和7年7月

## 拌三絲

《材料》 4人分（子ども8人分）

春雨	30g	
人参	40g	(中1/5本)
きゅうり	75g	(3/4本)
④	砂糖	9g (大さじ1)
	胡麻油	7g (小さじ1と3/4)
	酢	1.4g (大さじ1)
	しょう油	7g (小さじ1と1/4)
	塩	1.4g (ひとつまみ)

#### 《作り方》

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらし、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は千切りにし、茹でておく。
- ③ きゅうりは千切りにする。  
(保育園ではさっと茹でて使用しています)
- ④ ④を混ぜ合わせ、水気を切った①~③を和える。

川崎市公立保育所 令和7年7月

## 黒糖蒸しパン

《材料》 子ども8人分（アルミカップ9号で8個分）

小麦粉	160g	(1と1/2カップ)
ベーキングパウダー	6g	(大さじ1/2)
黒砂糖(粉末)	50g	
油	20g	(大さじ1と2/3)
豆乳	160g	
レーズン	30g	

#### 《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② レーズンは熱湯でもどし、水気をきっておく。
- ③ 黒砂糖・油・豆乳を混ぜ合わせ、①・②を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地をアルミカップに流し入れる。
- ⑤ 鍋に生地を入れたアルミカップを並べる。アルミカップの周りにカップの高さの半分程度の水を入れ、フタをして15分ほど蒸す。

※ 蒸している途中で水が少なくなったら、お湯を足します。空焚きにならないよう、注意してください。

川崎市公立保育所 令和7年7月