



## 保育園給食紹介

令和7年 8月9日(土)・25日(月)

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・炒り豆腐・さつま芋の甘煮  
煮  
清汁(えのきたけ・オクラ)

#### <おやつ>

牛乳・ジャムサンド

#### 【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。

#### 【清汁】

- ・ 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8月

## 炒り豆腐

《材料》 4人分(子ども8人分)

綿豆腐	360g	(1丁)
人参	50g	(中1/4本)
玉ねぎ	100g	(中1/2個)
ほうれん草	40g	(1.5株)
豚挽肉	60g	
油	16g	(大さじ1と1/3)
④	砂糖	13g (大さじ1と1/2)
	しょう油	16g (大さじ1)
	塩	0.8g (少々)
卵	110g	(M2個)

#### 《作り方》

- ① 綿豆腐は下茹でしてからしっかりと水を切り、粗くつぶす。
- ② 人参・玉ねぎは2cm位の千切りにする。
- ③ ほうれん草は細かく切り茹でておく。
- ④ 鍋に油を熱し、豚挽肉を炒めてから②を炒め、①の豆腐を加え、火が通ったら④で調味する。
- ⑤ 卵を割りほぐし、④に加え炒る。最後にほうれん草を加える。

川崎市公立保育所 令和7年8月

## さつま芋の甘煮

《材料》 4人分(子ども8人分)

さつま芋	300g	(1.5本)
砂糖	17g	(大さじ2)
しょう油	3g	(小さじ1/2)
水	120ml	(2/3カップ)

#### 《作り方》

- ① さつま芋の皮をむき、厚めのいちょう切りにする。
- ② 鍋に①と砂糖・しょう油・水を加え、さつま芋が軟らかくなるまでコトコト煮る。



川崎市公立保育所 令和7年8月

## 清汁

《材料》 子ども4人分

えのきたけ	50g	(1/2袋)
オクラ	30g	
だし汁	500ml	(2と1/2カップ)
塩	2g	(小さじ1/3)
しょう油	3g	(小さじ1/2)

#### 《作り方》

- ① えのきたけは、1~2cm位の長さに切る。
- ② オクラは、小口切りにし下茹でする。
- ③ だし汁に①を加えて煮立て、火が通ったら塩としょう油で味を調える。
- ④ 汁椀に③を注ぎ、②を加える。

#### ～ だしの取り方～

かつおだし…水2.5カップを沸騰させ、かつお節8gを入れてすぐに火を止める。かつお節が沈んだら、ざるでこす。  
昆布だし…昆布5g(5cm角)は、だしが出やすいようにはさみで切り込みを入れ、水2.5カップに30分以上つけてから火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。  
煮干しだし…頭と内臓を除いた煮干し8gを水2.5カップに30分以上つけてから中火で5~10分煮出してこす。

川崎市公立保育所 令和7年8月