



## 保育園給食紹介

令和8年3月11日・25日(水)

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・大豆のミートローフ  
じゃが芋とピーマンのソテー  
白菜スープ

#### <おやつ>

牛乳・ぼっぼ焼き

### 【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8年3月

## 大豆のミートローフ

《材料》 4人分(子ども8人分)

大豆水煮	160g	
豚挽肉	160g	
玉ねぎ	70g	(中1/3個)
油(A)	3g	(小さじ3/4)
A	豆乳	35g ※牛乳35mlでも代用可
	オートミール	35g ※パン粉35gでも代用可
	塩	1.5g (小さじ1/4)
	こしょう	少々
油(B)	3g	(小さじ3/4)
ケチャップ	20g	(大さじ1)

### 《作り方》

- ① 大豆水煮はマッシャー等でつぶすか、フードプロセッサーにかける。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、油(A)で炒め冷ます。
- ③ 豚挽肉に①・②・Aを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③の空気を抜き、油(B)を塗ったアルミホイルを巻いてかまぼこ型に形を整え、天板に並べる。
- ⑤ 180~200℃のオーブンで25~30分くらい焼く。(フライパンで両面を焼いてもよいです。)
- ⑥ 焼きあがったら1cmくらいの厚さに切り分け、ケチャップをかける。

川崎市公立保育所 令和8年3月

## じゃが芋とピーマンのソテー

《材料》 4人分(子ども8人分)

じゃが芋	270g	(2個)
ピーマン	45g	(1.5個)
人参	50g	(中1/4本)
油	10g	(大さじ3/4)
塩	0.8g	(少々)
こしょう	少々	

### 《作り方》

- ① じゃが芋は皮をむき3cm位の千切りにし、水にさらしアク抜きしてから水きりする。
- ② ピーマン・人参は3cm位の千切りにする。
- ③ 油を熱し人参を炒め、じゃが芋を加えて炒める。
- ④ 火が通ったらピーマンを加え、塩・こしょうで調味する。

川崎市公立保育所 令和8年3月

## ぼっぼ焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

小麦粉	130g	(1と1/4カップ)
ベーキングパウダー	5g	(大さじ1/2)
黒砂糖	80g	
水	140g	(2/3カップ)
油	16g	(大さじ1と1/3)

### 《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 黒砂糖を分量の水で煮溶かし、黒砂糖が溶けたら冷ます。冷めたら油を加え、よく混ぜる。
- ③ ②に①を加え、ダマにならないように切るように混ぜ合わせる。
- ④ オーブンシートを敷いた天板に③を流し入れ、アルミホイル等で蓋をする。生地は1cmくらいの高さにする。180℃のオーブンで10分~15分焼く。途中で火が通ったか、竹串などをさして確認する。
- ⑤ 冷めたら幅2cm程の棒状に切り分ける。

\* 新潟県新発田市発祥の黒糖風味の焼き菓子で、「蒸気パン」とも呼ばれます。蒸気機関車のように蒸気が上がる様子から名付けられたといわれています。

川崎市公立保育所 令和8年3月