



保育園給食紹介

令和7年10月1日（水）・27日（月）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・ポークビーンズ・
ブロッコリーのおかか和え・
味噌汁（里芋・小松菜）・梨
＜おやつ＞
牛乳・米粉の黄名粉蒸しパン

【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10月

ポークビーンズ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

大豆水煮	180g
豚もも肉	120g
人参	100g（中1/2本）
玉ねぎ	170g（大1/2個）
油	10g（大さじ3/4）
水	適量
④ ケチャップ	40g（大さじ2と1/4）
④ 砂糖	4g（大さじ1/2）
④ 塩	0.3g（少々）
④ こしょう	少々

＜作り方＞

- ① 大豆水煮はさっと洗い、水気を切っておく。
 - ② 豚もも肉は細かく切る。
人参・玉ねぎは1cm位の角切りにする。
 - ③ 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎを炒め、①の大豆を加えて煮る。（水分が少ない場合は水を加える）
 - ④ 野菜が煮えたら、④で調味し、更に弱火で煮汁が少なくなるまで煮込む。
- ※ 調味料を加えた後は、焦げ付きやすいので、時々かき混ぜましょう。

川崎市公立保育所 令和7年10月

ブロッコリーのおかか和え

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ブロッコリー	400g（1個）
花かつお	4g
しょう油	8g（大さじ1/2）

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でて、水気を切る。
 - ② ①の材料と花かつおを混ぜ合わせ、しょう油で調味する。
- ※ 花かつおはフライパンで軽く乾煎りし、冷めてからほぐすと粉状になります。風味が増し、食材に絡み食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年10月

米粉の黄名粉蒸しパン

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

上新粉	120g（1カップ）
ベーキングパウダー	6g（大さじ1/2）
黄名粉	40g
砂糖	40g（1/3カップ）
豆乳	180g
油	14g（大さじ1と1/4）

＜作り方＞

- ① 上新粉、ベーキングパウダー、黄名粉は合わせておく。
- ② 砂糖、豆乳、油を合わせてよく混ぜてから、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ ②の生地をアルミカップに流し入れる。
- ④ 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、強火にかける。フタをして沸騰してから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10月