



保育園給食紹介

令和7年10月17日・31日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・豚肉の南部揚げ
酢の物・味噌汁（大根・なめこ）

<おやつ>

お茶・花咲くクッキー

【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

豚肉の南部揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚もも肉	240g	（薄切り）
塩	0.2g	（少々）
しょう油	5g	（小さじ3/4）
卵	55g	（M1個）
小麦粉	50g	（1/2カップ）
黒胡麻	4g	（大さじ1/2）
揚げ油	適量	

《作り方》

- ① 豚もも肉に塩・しょう油で下味を付ける。
- ② 卵を割りほぐし、小麦粉を加えて軽く混ぜ、さらに黒胡麻を加える。（水分が足りないようなら少し足して調整する）
- ③ ①の豚肉に②の衣をからめ、170℃位の油で4～5分揚げる。（中までしっかり火を通す。）
- ④ 食べやすい大きさに切って盛り付ける。

※ 豚もも肉は細かく切ってから衣をからめてもよいです。

川崎市公立保育所 令和7年10月

酢の物

《材料》 4人分（子ども8人分）

きゅうり	120g	（1本）
生わかめ	30g	
（乾燥わかめの場合は約3g）		
みかん缶	80g	
砂糖	6g	（小さじ2）
④ 酢	12g	（小さじ2と1/3）
塩	1g	（少々）

《作り方》

- ① きゅうりはいちょう切りにする。
（保育園ではきゅうりをさっと茹でています。）
- ② 生わかめは1cm位に切る。
- ③ みかん缶は缶汁を切る。
- ④ ④の調味料を合わせて甘酢を作り、①～③と和える。

※ きゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますことで繊維が軟らかくなり、子どもでも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年10月

花咲くクッキー



《材料》 子ども8人分

【ほうれん草クッキー】		【かぼちゃクッキー】	
米粉	50g（1/2カップ）	米粉	60g（2/3カップ）
かたくり粉	20g（大さじ2と1/4）	かたくり粉	26g（大さじ3）
ベーキングパウダー	2g（小さじ1/2）	ベーキングパウダー	3g（小さじ3/4）
砂糖	26g（大さじ3）	砂糖	26g（大さじ3）
ほうれん草	20g（2/3株）	かぼちゃ	40g
油	25g（大さじ2）	油	30g（大さじ2と1/2）
豆乳	15g（大さじ1）	豆乳	20g（大さじ1と1/3）

《作り方》（ほうれん草とかぼちゃ2種類のクッキーを作ります。）

- ① 米粉、かたくり粉、ベーキングパウダーはほうれん草用とかぼちゃ用に別で計量し、それぞれあわせておく。
- ② ほうれん草とかぼちゃを茹でよく水気を切り、ほうれん草はフードプロセッサーで、かぼちゃはマッシャーでつぶし、それぞれペースト状にしておく。
- ③ ほうれん草用とかぼちゃ用に別で計量した油、豆乳をよく混ぜ、そこに砂糖、野菜のペーストを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を入れ、ヘラで混ぜてポロポロとしてきたらほうれん草生地は5×3cm位の楕円棒状、かぼちゃ生地は直径3cmくらいの棒状に形成し、ラップに包み冷蔵庫または冷凍庫で冷やし固める。
- ⑤ ④の生地を端から5mmくらいに切り、ほうれん草生地は両端をつまんで葉っぱの形に整え、天板に並べ170℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

※ 可能であればかぼちゃ生地を花型に抜くときれいです。

川崎市公立保育所 令和7年10月