



保育園給食紹介

令和7年11月11日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・レバーのカレー揚げ
マカロニサラダ
味噌汁（大根・なめこ・油揚げ）

＜おやつ＞

牛乳・いりこの青のり風味
お麩のラスク（バター味）

【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11月

レバーのカレー揚げ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚レバー	320g
（スライスまたは焼肉用にカットされたもの）	
しょう油	11g（小さじ1と3/4）
カレー粉	0.6g（小さじ1/3）
かたくり粉	30g（大さじ3と1/3）
揚げ油	適量

＜作り方＞

- ① 豚レバーは流水できれいに洗い（血抜き）、水気を切る。
- ② ①にしょう油で下味を付ける。
- ③ カレー粉とかたくり粉を混ぜ合わせ、汁気をきった②のレバーにまぶし、170℃位の油で4～5分揚げる。

- ※ カレー粉は肉の下味の方に加えてもよいです。
- ※ 火が通ったか、切って確認するといいいでしょう。

川崎市公立保育所 令和7年11月

マカロニサラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

マカロニ	50 g	
人参	40 g	(中1/5本)
きゅうり	80 g	(小1本)
まぐろ油漬缶	40 g	(小1/2缶)
④	油	12 g (大さじ1)
	酢	10 g (小さじ2)
	塩	0.6 g (少々)
	こしょう	少々

＜作り方＞

- ① マカロニは、茹でて水にさらし水気を切っておく。
- ② 人参は千切りにして、茹でる。きゅうりは半月切りにする。まぐろ油漬缶はほぐしておく。
（保育園ではきゅうりをさっと茹でています。）
- ③ ④を合わせ、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年11月

お麩のラスク（バター味）

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

麩	25g
バター	16g（大さじ1と1/3）
砂糖	14g（大さじ1と1/2）

＜作り方＞

- ① 鍋にバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
- ② 薄く色づき、香ばしくなったら砂糖をまぶす。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます！

【青のり味】

鍋にバター16gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら青のり少々をまぶす。

【黄名粉味】

鍋に油15gを熱し、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら黄名粉15gと砂糖12gを混ぜたものをまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年11月