



保育園給食紹介

令和7年11月13日・27日(木)

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん

焼き魚・ひじきの炒り煮

味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)

＜おやつ＞

りんご果汁・二色サンド

【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。

【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

焼き魚

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

さんま	500g	(3尾分)
塩	0.9g	(少々)
油	3g	(小さじ3/4)
レモン	40g	(1/3個)

＜作り方＞

- ① さんまは3枚におろして流水で洗い、水切りをし(キッチンペーパーで水気を拭いてもよい)、塩をふる。
- ② オーブンで焼く場合は、天板に薄く油を引き(またはオーブンシートを敷き)、①を並べ、180～200℃で20分くらい焼く。
フライパンで焼く場合は、油を熱し、中火で片面を色よく焼き上げて裏返し、中まで火を通す。

- ③ ②を食べやすい大きさに切る。

- ④ レモンは絞り汁をかけるか、くし形に切って添える。

- ※ 3枚おろしにせず、骨付きで焼き、食べるときに骨を取る様子を見せてあげると、子どもたちの食育にもつながります。
食べるときには、子どもたちに、小骨に注意しながら、よく噛んで食べること、口の中で選り分けて食べることも伝えましょう。

川崎市公立保育所 令和7年11月

ひじきの炒り煮

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

干ひじき	10g
人参	70g (中1/3本)
油	8g (小さじ2)
油揚げ	25g
大豆水煮	65g
だし汁	160ml (3/4カップ)
砂糖	6g (小さじ2)
しょう油	10g (小さじ1と2/3)

＜作り方＞

- ① 干ひじきは水に戻して、食べやすい長さに切る。

- ② 人参は千切りにしておく。

- ③ 油揚げは熱湯に通して油抜きをし、細かく切る。
大豆水煮はザルにあけて洗っておく。

- ④ 鍋に油を入れ①・②を炒め、だし汁・調味料・③を加え、煮汁がなくなるまでじっくり煮る。

川崎市公立保育所 令和7年11月

味噌汁

＜材料＞ 子ども4人分

じゃが芋	130g	(3/4個)
玉ねぎ	80g	(中1/3個)
だし汁	500ml	(2と1/2カップ)
味噌	18g	(大さじ1)

＜作り方＞

- ① じゃが芋は皮をむき、さいの目に切り、水につけてアクを除いておく。
- ② 玉ねぎは皮をむき、短めの薄切りにする。
- ③ 味噌をだし汁の一部で溶いておく。
- ④ だし汁に大根を加えて煮立て、大根に火が通ったらなめこを加え、ひと煮立ちさせ、味噌を加えて味を調え火を止める。

☆味噌は含まれる塩分が種類により違うので、少なめに入れて味をみましょう。

～ だしの取り方 ～

かつおだし…水2と1/2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と1/2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と1/2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11月