



保育園給食紹介

令和7年12月10日(水)

分量の()内の量はおおよその量です。

じーまー

レバーの芝麻揚げ

《材料》 4人分(子ども8人分)

豚レバー	320g	(B) 胡麻油	3g (小さじ3/4)
酒(A)	4g (小さじ3/4)	酒	12g (大さじ3/4)
胡麻油(A)	2g (小さじ1/2)	砂糖	6g (小さじ2)
にんにく	1.5g	しょう油	5g (小さじ3/4)
生姜汁	3g (小さじ2/3)	だし汁	6g (小さじ1と 1/4)
かたくり粉	30g (1/4カップ)	白胡麻	6g (小さじ2)
揚げ油	適量		

《作り方》

- ① 豚レバーは水洗いをしてから、ひと口大のそぎ切りにする。再度流水できれいに洗い(血抜き)、水切りしておく。
- ② ①に酒(A)・胡麻油(A)・すりおろしたにんにく・生姜汁で下味を付ける。
- ③ ②の汁気を切り、かたくり粉をまぶし、170℃位の油で4~5分、中までしっかり火が通るように揚げる。
- ④ 鍋に①を煮立て、③のレバーをからめたあと、炒った白胡麻をふりかける。

※ レバーを切って、中まで火が通っているか確認するとよいでしょう。

川崎市公立保育所 令和7年12月

煮豆(大正金時)

《材料》作りやすい分量

大正金時豆	200g (1袋)
砂糖	80g
塩	1g (少々)

《作り方》

- ① たっぷりの水に金時豆を入れ、さっと混ぜて洗う。
- ② 水気を切って鍋に入れ、豆の3倍の量の水を加えて冷蔵庫に一晩置く。(豆は倍以上に膨らみます。)
- ③ 水をとりかえ、ふたをせずに強火にかける。沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にしてあくを取り除く。指で簡単に潰れるまで、1時間ほど煮る。
- ④ 軟らかくなったら砂糖を2~3回に分けて加え、さらに煮含め、塩を加えて仕上げる。

※ 調味料は、豆が完全に軟らかくなつてから加えます。煮崩れるくらいの軟らかさが食べやすいです。

※ 保育園では一人分5粒程度盛り付けています。余ったら、ホットケーキに混ぜて焼いてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和7年12月

【今日の献立】

<昼食>ごはん・レバーの芝麻揚げ・三色おひたし
煮豆・味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)・みかん
<おやつ>お茶・米粉のココアケーキ

三色おひたし

《材料》 4人分(子ども8人分)

きゅうり	80g (3/4本)
人参	70g (中1/3本)
もやし	80g (1/3袋)
花かつお	4g
しょう油	8g (大さじ1/2)

《作り方》

- ① 人参は千切りにし、茹である。
 - ② きゅうりはせん切りにする。
 - ③ もやしは食べやすい長さに切り茹である。
 - ④ 水気を切った①・②・③にしょう油と花かつおを加えて混ぜ合わせる。
- ☆ きゅうりもさっと熱湯にくぐらせることで、子どもにも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年12月

米粉のココアケーキ

《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	5g (大さじ1/2)
純ココア	12g (小さじ2)
黒砂糖(粉)	60g
油	13g (大さじ1)
豆乳	180g
レーズン	30g

《作り方》

- ① 上新粉、ベーキングパウダー、ココアを混ぜてふるつておく。
 - ② レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻んでおく。
 - ③ 黒砂糖、油、豆乳をよく混ぜる。
 - ④ ③に①②を加えてよく混ぜ、アルミカップに流し入れて天板に並べ、オーブンで焼く。
- ※ 生地にしっかり火が通っているか、確認しましょう。

川崎市公立保育所 令和7年12月