



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。

レバーの芝麻揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

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

《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②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

【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・さつま芋）・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	80 g（3/4本）
人参	70 g（中1/3本）
もやし	80 g（1/3袋）
花かつお	4 g
しょう油	8 g（大さじ1/2）

《作り方》

- ① 人参は千切りにし、茹でる。
 - 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

煮豆（大正金時）

《材料》 作りやすい分量

大正金時豆	200 g（1袋）
砂糖	80 g
塩	1 g（少々）

《作り方》

- ① たっぶ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 柔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、豆が完全に柔らかくなってから加えます。煮崩れるくらいの柔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

米粉のココアケーキ

《材料》 4人分（子ども8人分）

上新粉	120 g（1カップ）
ベーキングパウダー	5 g（大さじ1/2）
純ココア	12 g（大さじ2）
黒砂糖（粉）	60 g
油	13 g（大さじ1）
豆乳	180 g
レーズン	30 g

《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っておく。
- 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