



保育園給食紹介

令和7年12月2日・16日(火)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん

蓮根とキクラゲの柔らか焼壳

ブロッコリーのソテー

味噌汁（絹豆腐・長ねぎ）・みかん

<おやつ>

牛乳・焼き芋

【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。

【蓮根とキクラゲの柔らか焼壳】

- 「みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト」おかず部門かわさきそだち賞受賞作。

【食材や調味料の量について】

- 分量の（ ）内の量はおよその量です。

川崎市公立保育所 令和7年12月

ブロッコリーのソテー

【材料】4人分(子ども8人分)

ブロッコリー	480 g	(2個)
油	12 g	(大さじ1)
塩	ひとつまみ	(小さじ1/4)
こしょう	少々	

【作り方】

- ブロッコリーは小房に切り分ける。
- 沸騰したお湯に①のブロッコリーを入れ、硬めに茹でる。
- フライパンに油を熱し、②のブロッコリーを加えてさっと炒め、塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

蓮根とキクラゲの柔らか焼壳

【材料】4人分(子ども8人分)

シューマイの皮	35 g
豚挽肉	170 g
麩	18 g
玉ねぎ	80 g (大1/4個)
れんこん	70 g (大1/3節)
生きくらげ	40 g
塩	2 g (小さじ1/3)
砂糖	2 g (小さじ2/3)
胡麻油	10 g (大さじ3/4)
かたくり粉	17 g (大さじ2)

【作り方】

- シューマイの皮は、細長い短冊(長さ3cm、幅5mm程度)に切る。
- 麩はすりおろして粉状にし、玉ねぎ・れんこんは、みじん切りにする。きくらげは石づきを取り水で洗い短めの千切りにする。
- ボウルに豚挽肉を入れ粘りが出るまで混ぜる。その中に②を入れてさらに混ぜ、塩・砂糖・胡麻油・かたくり粉を加え練り込む。
- ③を16等分にし、団子状に丸め、転がしながら①を周りにつける。
- ④を並べ、中火の蒸し器で10~12分蒸し上げる。
* きくらげは、生きくらげを使用してください。
* クッキングシートを敷くと、くっつかずに蒸せます。

川崎市公立保育所 令和7年12月

焼き芋

【材料】4人分(子ども8人分)

さつま芋	500 g	(2本)
------	-------	------



【作り方】

- さつま芋はよく洗い、一人分の分量に切り分け、水にさらす。
- 水を切ったさつま芋をアルミホイルでくるむ。
- 天板に②を並べ、180℃のオーブンで40分~1時間程度焼く。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立

Q 検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和7年12月