



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売

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売】

- ・ <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()内の量はおおよその量です。

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売

《材料》4人分(子ども8人分)

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

《作り方》

- ① シューマイの皮は、細長い短冊(長さ3cm、幅5mm程度)に切る。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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

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 | 480g (2個) |
| 油 | 12g (大さじ1) |
| 塩 | ひとつまみ (小さじ1/4) |
| こしょう | 少々 |

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ② 沸騰したお湯に①のブロッコリーを入れ、硬めに茹でる。
- ③ 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

焼き芋

《材料》4人分(子ども8人分)

| | |
|------|-----------|
| さつま芋 | 500g (2本) |
|------|-----------|



《作り方》

- ① 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。
- ② 水を切ったさつま芋をアルミホイルでくるむ。
- ③ 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