



## 保育園給食紹介

令和7年12月3日・17日（水）

### 【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・魚のフライ

カミカミサラダ

味噌汁（里芋・小松菜）

＜おやつ＞

りんご果汁・カレー蒸しパン

### 【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（ ）内の量はおよその量です。

川崎市公立保育所 令和7年12月

## カミカミサラダ

《材料》4人分（子ども8人分）

ごぼう	90g	(1/2本)
酢	4g	(小さじ3/4)
塩	0.2g	(少々)
人参	90g	(中1/2本)
きゅうり	100g	(1本)
Ⓐ 味噌	10g	(大さじ1/2)
マヨネーズ	30g	(大さじ2と1/2)
白胡麻	8g	(大さじ1)

### 《作り方》

- ごぼうは皮をむいて乱切りにし、水にさらしてアク抜きする。やわらかく茹でて、ざるにあげ、熱いうちに酢・塩をふっておく。
- 人参は乱切りにして茹でる。
- きゅうりも乱切りにする。  
(保育園ではさっと茹でて使用しています。)
- Ⓐの調味料を合わせ、水気を切った①・②・③と炒った白胡麻を和える。

※ 食材の大きさ・かたさはお子さんの発達に合わせて薄切りにする、軟らかく煮るなど調整しましょう。

川崎市公立保育所 令和7年12月

## 魚のフライ

《材料》4人分（子ども8人分）

ししやも又はむきがれい（※）	280g
（塩 ひとつまみ：むきがれいを使用する場合）	
こしょう	少々
小麦粉	20g (1/5カップ)
水	40ml (1/5カップ)
パン粉	40g (1カップ)
揚げ油	適量

※ 食べやすさを考え、3歳未満児はむきがれい、3歳以上児はししゃもを提供しています。

### 《作り方》

- ししゃもは流水で洗い、キッチンペーパー等で拭いて水切りし、こしょうをふる。（むきがれいは流水で洗い、水切りし、塩・こしょうをふる。）
- ししゃも（又はむきがれい）に水で溶いた小麦粉をつけ、その上からパン粉をまぶしつける。
- 170℃位の油で3~4分揚げる。  
※ 中まで火が通ったか確認しましょう。

川崎市公立保育所 令和7年12月

## カレー蒸しパン

《材料》子ども8人分（アルミカップ9号で8個分）

小麦粉（A）	160g	(1と1/2カップ)
Ⓑ ベーキングパウダー	6g	(大さじ1/2)
豆乳	190g	油 6g (大さじ1/2)
人参	40g (中1/5本)	カレー粉 1.5g (小さじ3/4)
玉ねぎ	70g (大1/5個)	塩 0.8g (少々)
豚挽肉	70g	小麦粉（B） 6g (小さじ2)
冷凍グリンピース	7g	

### 《作り方》

- Ⓐの粉は合わせてふるっておく。
- 豆乳に①を加えてさっくりと混ぜ合わせ、生地を作る。
- 人参・玉ねぎはみじん切りにし、冷凍グリンピースは解凍しておく。
- 鍋に油を熱し、人参・玉ねぎ・豚挽肉を炒め、カレー粉と塩で調味し、グリンピースを加える。小麦粉（B）を振り入れて全体を混ぜ合わせ、まとめる。
- アルミカップに②の生地を少し入れ、④の具をのせ、上から②の生地をかける。
- 鍋に⑤を並べ、アルミカップの周りにカップの高さの半分程度の水を入れ、強火にかける。フタをして沸騰してから15分ほど蒸す。
- 蒸している途中で水が少なくなったら、お湯を足します。空焚きにならないよう、注意してください。

川崎市公立保育所 令和7年12月