



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()内の量はおおよその量です。

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)

ししゃも又はむきがれい(※) 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》

- ① 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。)
- ② 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。
- ③ 170℃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)
④ 味噌 10g (大さじ1/2)
④ マヨネーズ 30g (大さじ2と1/2)
白胡麻 8g (大さじ1)

《作り方》

- ① 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。
- ② 人参は乱切りにして茹でる。
- ③ 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。)
- ④ ④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

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)

④ 小麦粉(A) 160g (1と1/2カップ)
④ 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)
冷凍グリーンピース 7g

《作り方》

- ① ④の粉は合わせてふるっておく。
- ② 豆乳に①を加えてさっくりと混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③ 人参・玉ねぎはみじん切りにし、冷凍グリーンピースは解凍しておく。
- ④ 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、グリーンピースを加える。小麦粉(B)を振り入れて全体を混ぜ合わせ、まとめる。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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