



保育園給食紹介

令和8年1月14日・28日（水）

【今日の献立】

<昼食>

- ごはん・肉じゃが・ツナサラダ
- 味噌汁（生揚げ・もやし）
- <おやつ>
- のむヨーグルト・ニューナイ豆腐

【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8年1月

ツナサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	240g	（葉5枚）
きゅうり	100g	（1本）
まぐろ油漬缶	95g	
マヨネーズ	40g	（大さじ3と1/3）

《作り方》

- ① キャベツは千切りにし、茹でる。きゅうりは千切りにする。まぐろ油漬缶はほぐしておく。
(保育園では、きゅうりをさっと茹でて使用しています。)
- ② 水気を切った①とマヨネーズを和える。

* キャベツやきゅうりの代わりに、人参やほうれん草などの他の野菜でも美味しくできます。

川崎市公立保育所 令和8年1月

肉じゃが

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚もも肉	120g	（薄切り）
じゃが芋	360g	（2個半）
人参	110g	（中1/2本）
玉ねぎ	100g	（中1/2個）
しらたき	65g	
砂糖	11g	（大さじ1と1/4）
しょう油	14g	（小さじ2と1/3）
だし汁	100ml	（1/2カップ）
油	6g	（小さじ1と1/2）
冷凍グリンピース	16g	

《作り方》

- ① 豚もも肉は一口大に切る。じゃが芋は一口大に切り、水にさらしてアク抜きする。人参は乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。しらたきは下茹でして、2cm位の長さに切る。
- ② 鍋に油を熱して野菜を炒める。更に豚肉を加え炒め、調味料、だし汁、しらたきを加えて煮込む。
- ③ 最後に、さっと茹でた冷凍グリンピースを加える。

川崎市公立保育所 令和8年1月

ニューナイ豆腐

牛乳を主な材料とする中国発祥の点心の一種。日本の「牛乳寒天」のようなデザートです。

《材料》 4人分（子ども8人分）

粉寒天	2g	
水（A）	100ml	（1/2カップ）
砂糖（A）	34g	（大さじ3と3/4）
牛乳	230ml	（1と1/5カップ）
バニラエッセンス	数滴	
砂糖（B）	34g	（大さじ3と3/4）
水（B）	265ml	（1と1/3カップ）
黄桃缶（汁の部分）	70ml	
黄桃缶（実の部分）	100g	

《作り方》

- ① 鍋に水（A）と粉寒天を入れよく混ぜてから、火にかけて完全に煮溶かす（沸騰してから2~3分は加熱を続ける）。さらに砂糖（A）を加えてよく混ぜる。
- ② 砂糖が溶けたら火から降ろし、牛乳を少しづつ加えて混ぜ合わせ、最後にバニラエッセンスを加える。バット等に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ③ 黄桃缶は缶汁をとっておく。実は小さめに切る。
- ④ 砂糖（B）に水（B）を加えて火にかけ、沸騰させて冷まし、分量の缶汁を加える。
- ⑤ ②がしっかり冷えて固まったらバットから取り出し、一口大のひし形に切り分け、③の桃とともに器に盛り、④のシロップをかける。

川崎市公立保育所 令和8年1月