



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( )内の量はおおよその量です。

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)
冷凍グリーンピース	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ーンピースを加える。

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

## 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、牛乳を少しず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