



令和8年1月15日・29日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・魚のザンギ

れんこんの酢の物

清汁（えのきたけ・かぶ・かぶの葉）

＜おやつ＞

牛乳・小倉サンド

【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。

【清汁】

- 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

魚のザンギ

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | | |
|-------|-------|--------------|
| 鯖 | 320 g | (80 g程度で4切れ) |
| しょう油 | 8 g | (大さじ1/2) |
| 生姜汁 | 1.5 g | (小さじ1/3) |
| かたくり粉 | 30 g | (大さじ3と1/3) |
| 揚げ油 | 適量 | |

《作り方》

- 魚は流水で洗い、水切りする。しょう油・生姜汁を合わせたたれで下味をつける。
- ①の汁気をきり、かたくり粉をまぶし、170°C位の油で中までしっかり火が通るよう揚げる。

☆ ザンギとは、北海道で親しまれている鶏の唐揚げで、しょうゆベースのしっかりした下味が特徴です。今回は魚を使ったアレンジです。

川崎市公立保育所 令和8年1月

れんこんの酢の物

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | | |
|------|-------|------------|
| れんこん | 120 g | (2/3節) |
| 人参 | 35 g | (中1/6本) |
| きゅうり | 100 g | (1本) |
| 砂糖 | 7 g | (小さじ2と1/3) |
| Ⓐ 酢 | 12 g | (小さじ2と1/3) |
| 塩 | 少々 | |

《作り方》

- れんこんと人参は半月切りかいちょう切りにし、茹でて水気を切っておく。
- きゅうりは半月切りかいちょう切りにする。
(保育園給食ではさっと茹でて使用しています。)
- Ⓐを混ぜて合わせ酢を作り、①・②を和える。

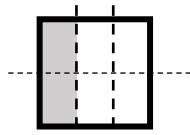
小倉サンド

《材料》 子ども6人分

| | | |
|-----|-------|---------------|
| 食パン | 180 g | (8枚切りの食パン4枚分) |
| バター | 8 g | (小さじ2) |
| 小豆 | 30 g | |
| 砂糖 | 18 g | (大さじ2) |

《作り方》

- 小豆はよく洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかけ、煮立ったら水を捨て、再度水を加えてアクをとりながら軟らかく煮る。
- 砂糖を2~3回に分けて加え、パンに塗れる位の水分量になるまで煮詰めて、冷ましておく。
- 室温で軟らかくしたバターと①を混ぜる。
- 2枚の食パンに②を塗り、残り2枚のパンと合わせる。
- 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛りつける。
※ 例：6等分にして2カット



川崎市公立保育所 令和8年1月

川崎市公立保育所 令和8年1月