



令和8年1月16日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・レバーのカレー焼き
青菜の炒め煮
味噌汁（大根・なめこ）・ぼんかん

＜おやつ＞

牛乳・かわさき餃子まん

【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

レバーのカレー焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

| | |
|------|---------------|
| 豚レバー | 350g |
| しょう油 | 12g（小さじ2） |
| 酒 | 3g（小さじ2/3） |
| 小麦粉 | 25g（大さじ2と3/4） |
| カレー粉 | 1g（小さじ1/2） |
| 油 | 4g（小さじ1） |

＜作り方＞

- ① 豚レバーは水洗いしてから、一口大のそぎ切りにする。再度流水できれいに洗い（血抜き）、水切りをしておく。
- ② ①にしょう油、酒で下味をつけておく。
- ③ 小麦粉にカレー粉を混ぜたものを②にもみ込み、油を引いたフライパンで焼く。中まで火が通ったか確認する。

※ カレー粉は肉の下味の方に加えてもよいです。

川崎市公立保育所 令和8年1月

青菜の炒め煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

| | |
|------|--------------|
| 小松菜 | 300g（中7株） |
| 人参 | 20g（中1/10本） |
| 油揚げ | 20g（2/3枚） |
| 油 | 6g（大さじ1/2） |
| だし汁 | 30ml（大さじ2） |
| しょう油 | 7g（小さじ1と1/4） |
| みりん | 4g（小さじ2/3） |

＜作り方＞

- ① 小松菜はよく洗いさっと茹で、食べやすい長さ（2cmぐらい）に切る。
- ② 人参は千切り、油揚げは熱湯に通し千切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、小松菜・人参を炒め、だし汁・しょう油・みりん・油揚げを加え煮る。

川崎市公立保育所 令和8年1月

味噌だれで食べるかわさき餃子をイメージした肉まんです。

かわさき餃子まん

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

| | | | |
|-----------|----------------|-------|--------------|
| 小麦粉 | 130g（1と1/4カップ） | にら | 15g（1/6把） |
| 強力粉 | 40g（1/3カップ） | にんにく | 2g（1/5かけ） |
| ベーキングパウダー | 3g（小さじ3/4） | 豚挽肉 | 70g |
| ドライイースト | 4g（大さじ1/2） | 生姜汁 | 2g（小さじ1/3） |
| 砂糖 | 40g（大さじ4と1/2） | 味噌 | 7g（小さじ1と1/4） |
| 油 | 4g（小さじ1） | しょう油 | 4g（小さじ2/3） |
| 水 | 80ml（1/3カップ） | 砂糖 | 4g（大さじ1/2） |
| 玉ねぎ | 35g（中1/6個） | 胡麻油 | 2g（小さじ1/2） |
| キャベツ | 60g（葉1枚） | かたくり粉 | 10g（大さじ1） |

＜作り方＞

- ① 小麦粉・強力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② ドライイースト・砂糖・油・水を合わせたところに、①を加え、粉っぽさがなくなるまでよく手でこねる。（耳たぶ位のかたさになるように水分を調節する。）生地を棒状にのばし人数分に切り分け、温かいところに置いて30分位ねかせ。
- ③ 玉ねぎ・キャベツ・にら・にんにくはみじん切りにし、②と共に良く混ぜ合わせ、具を作る。
- ④ ②の生地を8等分したものの1個分とり、麺棒等で直径10cm位に丸く広げ、③の具を生地の片側に乗せて餃子のように包み、閉じ口をしっかりと押さえる。
- ⑤ ④を蒸し器に並べ、強火で20～25分蒸す。中まで火が通ったか確認をする。

川崎市公立保育所 令和8年1月