



保育園給食紹介

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）・ぽんかん

<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（ ）内の量はおよその量です。

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

《作り方》

- 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。
- 人参は千切り、油揚げは熱湯に通し千切りにする。
- 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

レバーのカレー焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

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

《作り方》

- 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。
- ①にしょう油、酒で下味をつけておく。
- 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

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

《作り方》

- 小麦粉・強力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 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分位ねかせる。
- 玉ねぎ・キャベツ・にら・にんにくはみじん切りにし、④と共に良く混ぜ合わせ、具を作る。
- 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