



令和8年1月30日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・鶏肉のカレー焼き
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（ ）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和8年1月

鶏肉のカレー焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮付き）	300 g	
塩	1.5 g	（小さじ1/4）
米粉	30 g	（大さじ3と1/3）
カレー粉	0.6 g	（小さじ1/3）
油	4 g	（小さじ1）

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、塩をふっておく。
- ② 米粉にカレー粉を混ぜたものを①の肉にまぶす。
- ③ 油を引いたフライパンで、②を焼く。中まで火が通ったか確認する。

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＞

- 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	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）	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＞

- 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