



令和8年1月6日・20日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・松風焼き  
炒めなます・ごまめ  
清汁（はんぺん・小松菜）

＜おやつ＞牛乳・ふかし芋

【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

## 松風焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚挽肉	320g
長ねぎ	45g（1/2本）
パン粉	30g（3/4カップ）
水	60ml（大さじ4）
味噌	13g（大さじ3/4）
砂糖	6g（大さじ2/3）
油	3g（小さじ3/4）
白胡麻	4g（大さじ1/2）

《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚挽肉に長ねぎ・パン粉・水・味噌・砂糖を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 油を引いた天板に、②を空気を抜いてから板状（厚さ2cm位）にのばし、白胡麻をふりかける。
- ④ 200℃位のオーブンで20分位焼く。中まで火が通ったか確認する。
- ⑤ 焼きあがったら切り分ける。

川崎市公立保育所 令和8年1月

## 炒めなます

《材料》 4人分（子ども8人分）

大根	150g（6cm）	砂糖	5g（大さじ1/2）
人参	60g（6cm）	みりん	6g（小さじ1）
れんこん	60g（1/3節）	しょう油	6g（小さじ1）
しらたき	50g	塩	1g（ひとつまみ）
干しいたけ	6g（中2個）	酢	8g（大さじ1/2）
油揚げ	15g（1/2枚）	だし汁	100ml（1/2カップ）
油	5g（大さじ1/2）		

《作り方》

- ① 大根、人参は千切りにする。れんこんは皮をむき薄いいちょう切りにし酢水（分量外）にさらし、水気を切っておく。
- ② しらたきは3cm位に切って下茹でする。干しいたけは戻して千切りにする。油揚げはお湯をかけて油抜きし、千切りにする。
- ③ 深めのフライパンもしくは鍋に油を引き、①②を炒め、火が通ったら④を加え、味を調える。

川崎市公立保育所 令和8年1月

## ごまめ

《材料》 4人分（子ども8人分）

いりこ	24g
油	2g（小さじ1/2）
酒	20g（大さじ1と1/3）
しょう油	6g（小さじ1）
みりん	9g（大さじ1/2）
砂糖	9g（大さじ1）

《作り方》

- ① いりこは鍋やフライパン等に何も入れず、いりこを入れて、炒め、乾煎りしカリッとさせてから、油を軽くからめておく。（オーブンで加熱（160℃、10分程度）してもよいです。）
  - ② クッキングシートをバットなどに広げておく。
  - ③ ④を鍋（テフロン加工のフライパン等でもよい）に入れて加熱し、沸騰したら泡立つ状態を保てる程度に火を弱め、へらでかき混ぜながら煮詰める。
  - ④ タレにつやが出てあめ状になったら火を止め、タレが熱いうちに①を加えて手早く混ぜ合わせる。
- ※ ”あめ状”のたれの目安：タレを水を張った器に落としてみて、水の中に広がらずに固まる程度
- ⑤ タレが全体にからんだら、②の上に手早く広げる。粗熱が取れたら完成。

川崎市公立保育所 令和8年1月