



保育園給食紹介

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》

- 長ねぎはみじん切りにする。
- 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。
- 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。
- 200°C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。
- 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箇)	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》

- 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。
- 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。
- 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③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》

- 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°C、10分程度)してもよいです。)
- クッキングシートをバットなどに広げておく。
- Ⓐ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。
- 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
- 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