



保育園給食紹介

令和8年2月13日・27日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚の香味焼き
いんげんのきんぴら
味噌汁（じゃが芋・生わかめ）

<おやつ>

牛乳
米粉のココア蒸しパン

【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2月

魚の香味焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | | |
|--------|-------|-------------|
| さわら | 320 g | (80 g 4切程度) |
| 生姜汁 | 1 g | (小さじ1/4) |
| 長ねぎ | 65 g | (2/3本) |
| 白胡麻 | 3 g | (小さじ1) |
| Ⓐ しょう油 | 10 g | (小さじ1と2/3) |
| みりん | 4 g | (小さじ2/3) |
| 油 | 3 g | (小さじ3/4) |

《作り方》

- 魚は流水で洗い、水切りし、生姜汁、みじん切りにした長ねぎ、Ⓐの調味料を合わせたたれで下味をつける。（水切りはキッチンペーパーで拭くと、簡単です。）
 - 油を引いた天板に①の魚をたれごと並べ、180～200℃のオーブンで20分ぐらい焼く。
- ※ クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

川崎市公立保育所 令和8年2月

いんげんのきんぴら

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | | |
|--------|-------|----------|
| さやいんげん | 120 g | (16本) |
| 人参 | 70 g | (1/3本) |
| しらたき | 60 g | |
| 胡麻油 | 7 g | (大さじ1/2) |
| Ⓐ 酒 | 9 g | (大さじ2/3) |
| 砂糖 | 6 g | (大さじ2/3) |
| しょう油 | 8 g | (大さじ1/2) |
| 塩 | 0.2 g | (少々) |

《作り方》

- さやいんげんは茹でて、斜め薄切りにする。
- 人参は千切りにする。
- しらたきは茹でて、短めに切る。
- 鍋に胡麻油を入れ、①・②・③を炒め、Ⓐの調味料を加えて、煮汁がなくなるまで煮る。

米粉のココア蒸しパン

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | | |
|-----------|-------|------------|
| 米粉 | 120 g | (1と1/4カップ) |
| コーンスターク | 32 g | (大さじ5と1/3) |
| ベーキングパウダー | 9 g | (大さじ3/4) |
| 純ココア | 12 g | (大さじ2) |
| 黒砂糖（粉末） | 60 g | (1/2カップ) |
| 油 | 13 g | (大さじ1) |
| 豆乳 | 180 g | (3/4カップ) |
| レーズン | 30 g | |

《作り方》

- 米粉、コーンスターク、ベーキングパウダー、ココアはあわせておく。
 - レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻んでおく。
 - 黒砂糖、油、豆乳を混ぜ合わせ、①と②を加えてよく混ぜる。
 - ③の生地をアルミカップに流し入れる。
 - 鍋に③を並べる。アルミカップの周りにカップ高さの半分程度のお湯を入れ、フタをして15分ほど蒸す。
- ※ 水が少なくなったら途中でお湯を足します。空焚きにならないよう、注意してください。

川崎市公立保育所 令和8年2月

川崎市公立保育所 令和8年2月