



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

＜作り方＞

- ① 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、④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。）
- ② 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	120g	（16本）
人参	70g	（1/3本）
しらたき	60g	
胡麻油	7g	（大さじ1/2）
④	酒	9g（大さじ2/3）
	砂糖	6g（大さじ2/3）
	しょう油	8g（大さじ1/2）
	塩	0.2g（少々）

＜作り方＞

- ① さやいんげんは茹でて、斜め薄切りにする。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ しらたきは茹でて、短めに切る。
- ④ 鍋に胡麻油を入れ、①・②・③を炒め、④の調味料を加えて、煮汁がなくなるまで煮る。

川崎市公立保育所 令和8年2月

## 米粉のココア蒸しパン

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

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

＜作り方＞

- ① 米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、ココアはあわせておく。
- ② レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻んでおく。
- ③ 黒砂糖、油、豆乳を混ぜ合わせ、①と②を加えてよく混ぜる。
- ④ ③の生地をアルミカップに流し入れる。
- ⑤ 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