



保育園給食紹介

令和8年2月25日（水）
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

レバーの立田揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚レバー	320 g
(スライス又は焼き肉用にカットされたもの)	
しょう油	10 g (大さじ2/3)
生姜汁	3 g (小さじ1/2)
かたくり粉	30 g (1/4カップ)
揚げ油	適量

《作り方》

- ① 豚レバーは流水できれいに洗い（血抜き）、水気を切る。
- ② ①にしょう油・生姜汁で下味をつける。
- ③ ②の汁気をきり、かたくり粉をまぶして170℃くらいの油で4~5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和8年2月

煮豆（大正金時豆）

《材料》 作りやすい分量

大正金時豆	200 g (1袋)
砂糖	80 g
塩	1 g (ひとつまみ)

《作り方》

- ① たっぷりの水に金時豆を入れ、さっと混ぜて洗う。
 - ② 水気を切って鍋に入れ、豆の3倍の量の水を加えて冷蔵庫に一晩置く。（豆は倍以上に膨らみます。）
 - ③ 水をとりかえ、ふたをせずに強火にかける。
沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にしてあくを取り除く。指で簡単に潰れるまで、1時間ほど煮る。
 - ④ 軟らかくなったら砂糖を2~3回に分けて加え、さらに煮含め、塩を加えて仕上げる。
- ※ 調味料は、豆が完全に軟らかくなつたら加えます。
煮崩れるくらいの軟らかさが食べやすいです。
- ※ 保育園では一人分5粒程度盛り付けています。余ったら、ホットケーキに混ぜて焼いてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和8年2月

【今日の献立】

<昼食>ごはん・レバーの立田揚げ・白菜のおひたし・煮豆・味噌汁（コーン・キャベツ）
<おやつ>りんご果汁・菜っちー

白菜のおひたし

《材料》 4人分（子ども8人分）

白菜	340 g (1/4株)
しょう油	6 g (小さじ1)
花かつお	4 g

《作り方》

- ① 白菜は食べやすい大きさに切って茹で、水気を絞る。
- ② 白菜と花かつおを加えて混ぜ合わせ、しょう油で味を調える。

- 花かつおは「からいり」すると香りが引き立ちます。また、花かつおが細かくなり、食材にからみやすくなります。
- 「からいり」とは鍋やフライパンで水や油を使わず炒めることです。乾炒り、空煎りなどとも書かれます。
- 花かつおを野菜全体にしっかりと混ぜてから、しょう油を混ぜると、花かつおが固まらず、少なめのしょう油でも均一に味が付きます。

川崎市公立保育所 令和8年2月

「みんな美味しい！郷土の味レシピコンテストおやつ部門」かわさきそだち賞受賞作

菜っちー

《材料》 4人分（子ども8人分）

のらぼう菜	45 g
小麦粉	120 g (1カップ)
ベーキングパウダー	3 g (小さじ3/4)
砂糖	7 g (大さじ3/4)
バター	40 g (大さじ3と1/3)
クリームチーズ	90 g
牛乳	8 g
卵	27 g (Mサイズ1/2個)

《作り方》

- ① のらぼう菜は茹でて水気を切り、細かく刻む。
- ② ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、混ぜる。
- ③ 常温に戻したバターを小さく切って②に加え、フォークで潰しながら粉類になじませる。さらに、クリームチーズを小さく切って加え、軽く混ぜる。
- ④ ①と牛乳、溶き卵を加え、ひとまとまりになるまで軽く混ぜる。
- ⑤ 生地を1.5 cmの厚さに延ばし、好みの形に切る。180°Cに予熱したオーブンで15~20分焼く。
- ※ 生地がゆるい場合は、打ち粉をするか、生地をスプーン等で落とし並べ、オーブンで焼いてください。
- ※ 生地をラップで包み、冷蔵庫で冷やし固めると切りやすいです。

川崎市公立保育所 令和8年2月