



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	320g
（スライス又は焼き肉用にカットされたもの）	
しょう油	10g（大さじ2/3）
生姜汁	3g（小さじ1/2）
かたくり粉	30g（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	200g（1袋）
砂糖	80g
塩	1g（ひとつまみ）

《作り方》

- ① たっぴ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 水を取りかえ、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 柔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、豆が完全に柔らかくなってから加えます。煮崩れるくらいの柔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	340g（1/4株）
しょう油	6g（小さじ1）
花かつお	4g

《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	45g
小麦粉	120g（1カップ）
ベーキングパウダー	3g（小さじ3/4）
砂糖	7g（大さじ3/4）
バター	40g（大さじ3と1/3）
クリームチーズ	90g
牛乳	8g
卵	27g（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1.5cmの厚さに延ばし、好みの形に切る。180℃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