



## 保育園給食紹介

令和8年2月3日・17日(火)

### 【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚のかば焼き風

ひじきのナムル

味噌汁(生揚げ・えのきたけ)

ぽんかん

<おやつ>

お茶

なら茶めしの焼きおにぎり

### 【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

## ひじきのナムル

《材料》4人分(子ども8人分)

干ひじき	8g
しょう油	2g (小さじ1/3)
人参	45g (中1/5本)
もやし	120g (1/2袋)
きゅうり	65g (2/3本)
④ 胡麻油	8g (小さじ2)
砂糖	5g (大さじ1/2)
酢	3g (小さじ2/3)
④ しょう油	8g (大さじ1/2)

### 《作り方》

- 干ひじきはぬるま湯で戻し、食べやすい長さに切り、鍋にひじき、しょう油を入れて煮る。
- 人参は千切りにし、もやしは食べやすい長さに切り、茹でて、水気を切る。
- きゅうりは千切りにする。  
(保育園給食ではさっと茹でて使用しています。)
- ④の調味料を合わせ、①、②、③を和える。

## 魚のかば焼き風

《材料》4人分(子ども8人分)

まいわし	280g	(3枚におろしたもの)
米粉	20g	(1/4カップ)
揚げ油	適量	
「だし汁」	90ml	(1/2カップ)
砂糖	16g	(大さじ1と3/4)
しょう油	16g	(大さじ1)

### 《作り方》

- いわしは流水で洗い、水切りをしておく。  
(キッチンペーパーで拭くと、簡単です。)
- ①に米粉をまぶし、170℃くらいの油で3~4分揚げる。
- だし汁に砂糖・しょう油を加えて煮立て、②のいわしをからめる。

## なら茶めしの焼きおにぎり

《材料》3人分(子ども6人分)

米	150g	味噌	5g (小さじ3/4)
雑穀米	25g	④ しょう油	3g (小さじ1/2)
いり大豆	30g	砂糖	3g (小さじ1)
小豆	6g	みりん	2g (小さじ1/3)
水(A)	270g (1と1/3カップ)	片栗粉	1g (小さじ1/3)
白胡麻	5g (大さじ1/2)	水(B)	6g (小さじ1と1/4)

### 《作り方》

- 小豆は洗って1度茹でこぼし、煮汁を捨てる。再度水を加えて軟らかくなるまで煮たら、冷ましておく。  
(2度目の煮汁はとっておき、炊飯の時に色がつくくらいに加えると茶飯の色がきれいにつきます。)
- いり大豆は軽く水洗いし、水気を切る。米は洗米して、水気を切っておく。
- 米と雑穀米に①・②・水(A)を加えて炊飯する。(煮汁を使う場合は、煮汁分の水を分量から減らす。)
- 小鍋に④の調味料、かたくり粉、水(B)を混ぜ合わせて、ひと煮立ちさせ、たれを作れる。
- 炊き上がったご飯に、白胡麻を加えて混ぜ、おにぎりを握る。
- ⑤の片面に④のたれを塗り、トースターなどで表面が乾く程度に香ばしく焼き上げる。