



令和8年2月6日・20日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・鶏（けい）ちゃん
切干し大根の和え物・伊予柑

＜おやつ＞

牛乳・ラーメン

【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。

【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

けい 鶏ちゃん

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉	320g
酒	2g（小さじ1/3）
にんにく（すりおろし）	2g（1/5かけ）
キャベツ	190g（4枚）
人参	60g（中1/3本）
玉ねぎ	120g（中2/3個）
油	8g（小さじ2）
味噌	16g（大さじ1）
しょう油	4g（小さじ2/3）

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ①に酒・すりおろしたにんにくを入れ下味をつける。
- ③ キャベツ・人参を短冊切り、玉ねぎを小さめの角切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、人参 → 玉ねぎ → キャベツの順に炒める。しんなりしてきたら②を加えてさらに炒める。味噌・しょう油で味を整える。

※ 岐阜県の郷土料理です。鶏肉とキャベツ等の野菜に、しょう油や味噌をベースにした特製のタレを絡めて炒めた料理です。

※ ごはんのにのせて丼物にしてもよいです。

川崎市公立保育所 令和8年2月

切干し大根の和え物

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

切干し大根	30g
人参	40g（中1/5本）
きゅうり	40g（1/3本）
もやし	40g（1/6袋）
酢	7g（大さじ1/2）
砂糖	7g（大さじ3/4）
しょう油	10g（大さじ1/2）

＜作り方＞

- ① 切干し大根は水で戻して2cm位に切り、茹でて水気を絞っておく。
- ② 人参は短冊に切り、茹でて水気を絞る。
- ③ きゅうりは千切りにする。
（保育園ではさっと茹でて使用しています。）
- ④ もやしは食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞る。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせ、水気を切った①～④を和える。

川崎市公立保育所 令和8年2月

ラーメン

＜材料＞ 3人分（子ども6人分）

生中華麺	200g
生わかめ	10g ※乾燥わかめ1gでも可
焼き豚	60g
長ねぎ	50g（1/2本）
ホールコーン缶	30g
水	500ml
鶏がらスープの素	2g
※保育園では鶏がらからスープを手作りしています。	
しょう油	12g（小さじ2）
塩	1g（ひとつまみ）

＜作り方＞

- ① 生中華麺は十字に切って短くしてから茹で、水洗いしておく。焼き豚は食べやすく切る。
- ② 生わかめは一口大に切り、茹でて、水にさらして冷ましておく。長ねぎは小口切りにしておく。ホールコーン缶は水切りをしておく。
- ③ 水に鶏がらスープの素を加えて煮立て、②の長ねぎ、しょう油、塩を入れて火を通し、味を調える。
- ④ ①の麺に焼き豚、生わかめ、ホールコーン缶をのせ、③をかける。

※ 乾燥わかめを使う場合はたっぷりの水で戻し、水気を絞って使ってください。

川崎市公立保育所 令和8年2月