



保育園給食紹介

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（ ）内の量はおよその量です。
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》

- 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。
- 人参は短冊に切り、茹でて水気を絞る。
- 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。)
- もやしは食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞る。
- 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

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》

- 鶏もも肉を一口大に切る。
 - ①に酒・すりおろしたにんにくを入れ下味をつける。
 - 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。
 - 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

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》

- 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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