



# 保育園給食紹介

令和7年3月12日・26日(水)  
分量の( )内の量はおおよその量です。

## かわさき揚げ餃子

《材料》 4人分 (子ども8人分)	
餃子の皮	120g (普通サイズ20枚程度)
豚挽肉	120g
玉ねぎ	50g (中1/4個)
キャベツ	80g (1.5枚)
にら	15g (3本)
生姜	3g
にんにく	3g (1/3かけ)
胡麻油	25g (大さじ2)
しょう油	3g (小さじ1/2)
塩	0.6g (少々)
かたくり粉	6g (大さじ2/3)
水	25ml (大さじ1と2/3)
油	適宜

### 《作り方》

- ① 玉ねぎ・キャベツ・にら・生姜はみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- ② 鍋に胡麻油を熱し生姜を炒め、香りが出たら豚挽肉と玉ねぎ・キャベツ・にら・にんにくを加えて炒める。
- ③ しょう油・塩で調味し、分量の水で溶いたかたくり粉を加えて混ぜながら加熱してまとめ、具をつくる。
- ④ 餃子の皮の中央に具をのせ、周りを水(分量外)でぬらし、二つに折り、合わせ目を指で押さえて閉じる。
- ⑤ 揚げ油を熱し、全体がきつね色になるまで揚げる。

川崎市公立保育所 令和7年3月

### 【今日の献立】

<昼食>ごはん・かわさき揚げ餃子 特製みそ添え  
スティックきゅうり・白菜スープ  
<おやつ>牛乳・なったまパスタ

## かわさき揚げ餃子用特製みそ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

赤味噌	8g (大さじ1/2)
砂糖	3g (小さじ1)
しょう油	1g (小さじ1/4)
鶏ガラスープの素	0.3g (小さじ1/4)
白胡麻	1g (小さじ1/3)
かたくり粉	1g (小さじ1/4)
水	25ml (大さじ1と2/3)
酢	1g (小さじ1/4)
胡麻油	1g (小さじ1/4)

### 《作り方》

- ① 白胡麻は炒り、すっておく。
- ② 鍋にA・①・分量の水で溶いたかたくり粉を入れ、ダマにならないようによく混ぜる。中火にかけ、混ぜながら加熱する。
- ③ とうみがついたら火を止め、酢・胡麻油を混ぜ合わせる。かわさき揚げ餃子に添える。

※ 赤味噌は、八丁味噌ではなく仙台味噌(米・赤色辛みそ)を使用してください

川崎市公立保育所 令和7年3月

## 白菜スープ

《材料》 子ども4人分

白菜	120g (1枚)
人参	20g (2cm)
もやし	40g (1/6袋)
水	500ml (2と1/2カップ)
コンソメ	2g (小さじ3/4)
塩	1.6g (小さじ1/4)
こしょう	少々

### 《作り方》

- ① 白菜は短冊切りに切る。人参は千切りにする。もやしは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 水にコンソメを加えて煮立て、①を加えて火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年3月

## なったまパスタ

《材料》 子ども10人分

スパゲティ	200g
のらぼう菜	170g
玉ねぎ	90g (中1/2個)
ベーコン	40g (薄切り2枚)
油	10g (大さじ3/4)
しょう油	10g (大さじ1/2)
塩	1.5g (小さじ1/4)

### 《作り方》

- ① スパゲティはこどもが食べやすいように3つ折りにして茹でる。
- ② のらぼう菜は硬めに茹でて、2cmくらいに切って水気を絞っておく。
- ③ 玉ねぎ・ベーコンは千切りにする。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、③を炒め、②を加える。
- ⑤ ④に①を加えてさらに炒め、しょう油・塩で調味する。

※ 青菜(あおな)の「な」と玉(たま)ねぎの「たま」から名前を付けました。

※ のらぼう菜が手に入らない場合は、ほうれん草や小松菜でも作れます。

川崎市公立保育所 令和7年3月