



保育園給食紹介

令和7年3月14日・28日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚の照り焼き・白和え
味噌汁（油揚げ・かぶ・かぶの葉）
清見柑

<おやつ>

牛乳・大学芋

【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（ ）内の量はおおよその量です。
- 川崎市公立保育所 令和7年3月

魚の照り焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

生鮭	320g	
①	砂糖	4g（大さじ1/2）
	しょう油	10g（大さじ1/2）
	みりん	5g（小さじ3/4）
油	4g（小さじ1）	

《作り方》

- ① 魚を流水で洗い、キッチンペーパー等で水気を切っておく。
- ② 調味料①を混ぜ合わせ、①の魚を漬けて下味をつけておく。
- ③ フライパンに油を引き、魚を並べ両面しっかりと焼く。
（下味がついているため焦げやすいので、フライパン用のアルミホイル等を使うと焼きやすいです。）

川崎市公立保育所 令和7年3月

白和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

綿豆腐	160g	（1/2丁）
ほうれん草	90g	（1/2把）
人参	70g	（1/3本）
焼き竹輪	30g	
①	砂糖	1g（小さじ1/3）
	しょう油	1g（小さじ1/4）
	だし汁	45g（1/4カップ）
白胡麻	12g	（大さじ1と1/3）
②	白味噌	10g（大さじ1と1/4）
	砂糖	7g（大さじ3/4）
	しょう油	1g（小さじ1/4）

《作り方》

- ① ほうれん草は2cm位の長さに切り、茹でて水気を絞る。人参は2cm位の千切りにし、茹でて水気を絞る。
- ② 焼き竹輪は焼き目を取り除き、半月の薄切りにし、①の調味料で煮て、冷ます。
- ③ 豆腐は茹でて水を切る。白胡麻は炒り、よくすっておく。
- ④ ③の豆腐をよくつぶし、白胡麻と②の調味料を混ぜ、①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年3月

大学芋

《材料》 4人分（子ども8人分）

さつまいも	530g	（2.5本）
揚げ油	適量	
①	砂糖	40g（大さじ4と1/2）
	しょう油	4g（小さじ2/3）
	水	35ml（大さじ2と1/3）
黒胡麻	4g	（大さじ1/2）

《作り方》

- ① さつまいもは皮をむき、乱切りにして水にさらす。
- ② さつまいもの水気を充分にとり、油で揚げる。
- ③ 鍋に①を入れて煮立たせ、少しとろみがつく程度まで煮詰め、②のさつまいもを加えてからめ、炒った黒胡麻をふりかける。

川崎市公立保育所 令和7年3月