



保育園給食紹介

令和8年3月19日（木）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・レバーの胡麻味噌焼き

マカロニサラダ

味噌汁（大根・なめこ）・清見柑

<おやつ>

お茶・ぼたもち

【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8年3月

レバーの胡麻味噌焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚レバー	280g	（焼き肉用）	
白胡麻	5g	（小さじ1と2/3）	
④	味噌	17g	（大さじ1）
	みりん	13g	（小さじ2と1/4）
	酒	20g	（大さじ1と1/3）
油	4g	（小さじ1）	

《作り方》

- ① 豚レバーは水洗いをしてから、ひと口大のそぎ切りにする。再度流水できれいに洗い（血抜き）、水切りしておく。
 - ② 白胡麻を炒って、すり鉢やフードプロセッサーですり、④を加え混ぜ合わせ、①を漬けておく。
 - ③ フライパンに油を引き、②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8年3月

マカロニサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

マカロニ	50g	
人参	50g	（中1/4本）
きゅうり	80g	（3/4本）
ボンレスハム	40g	（2.5枚）
マヨネーズ	40g	（大さじ3と1/3）
塩	0.8g	（少々）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① マカロニは茹でて、水気を切る。人参は千切りにして茹でる。きゅうりは半月切りにする。ハムは千切りにする。
 - ② 水気を切った①をマヨネーズ、塩、こしょうで和える。
- ※ 保育園ではきゅうりとハムはさっと茹でて使用しています。さっと熱湯にくぐらせることで、子どもにも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和8年3月

ぼたもち

《材料》 子ども用 10人分
（あんこ10個＋黄名粉10個）

もち米	150g	（1合）
米	150g	（1合）
小豆	80g	
砂糖（A）	56g	（1/2カップ）
塩（A）	0.4g	（少々）
黄名粉	20g	（大さじ4）
砂糖（B）	14g	（大さじ1と1/2）
塩（B）	0.1g	（少々）

《作り方》

- ① もち米と米は一緒にとぎ、ご飯を炊いておく。
- ② 炊きあがったら、2等分にしておく。
- ③ 小豆は砂糖（A）、塩（A）で煮てあんこを作る。黄名粉は砂糖（B）、塩（B）で味を調える。
- ④ 1人2個分の丸いおにぎりを作り、あんこにくるんだものとまわりに黄名粉をまぶしたものに仕上げる。

- ※ お彼岸は年に2回（3月と9月）、仏壇に「ぼたもち」や「おはぎ」をお供えする風習があります。春に美しく咲くぼたんの花をイメージして作るのが「ぼたもち」です。

川崎市公立保育所 令和8年3月