



令和7年3月21日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・カレービーンズ
じゃが芋とピーマンのソテー
味噌汁（大根・なめこ）

＜おやつ＞

牛乳・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7年3月

カレービーンズ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

大豆水煮	180g	
鶏もも肉（皮なし）	120g	
人参	180g	（中1本）
玉ねぎ	100g	（中1/2個）
にんにく	1g	
油	12g	（大さじ1）
水	適量	
④	ケチャップ	12g（小さじ2）
	砂糖	2g（小さじ2/3）
	塩	1g（ひとつまみ）
	ウスターソース	12g（小さじ2）
	カレー粉	0.5g（小さじ1/4）

＜作り方＞

- ① 大豆水煮は水気を切っておく。
- ② 鶏もも肉・人参・玉ねぎは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく・鶏もも肉・人参・玉ねぎを炒める。
- ④ ③に①の大豆とひたひたになるくらいの水を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 調味料④とカレー粉を加え、弱火で煮込む。

川崎市公立保育所 令和7年3月

じゃが芋とピーマンのソテー

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	270g	（2個）
ピーマン	45g	（1.5個）
人参	50g	（中1/4本）
油	10g	（大さじ3/4）
塩	0.8g	（少々）
こしょう	少々	

＜作り方＞

- ① じゃが芋は皮をむき3cm位の千切りにし、水にさらしアク抜きしてから水切りする。
- ② 人参・ピーマンは3cm位の千切りにする。
- ③ 油を熱し人参を炒め、じゃが芋を加えて炒める。
- ④ 火が通ったらピーマンを加え、塩・こしょうで調味する。

川崎市公立保育所 令和7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）
水	380ml	
小豆	80g	
	砂糖	60g（1/2カップ）
	塩	0.4g（少々）
黄名粉	20g	（大さじ2と1/2）
	砂糖	15g（大さじ1と2/3）
	塩	0.1g（少々）

＜作り方＞

- ① もち米と米は一緒に研ぐ。炊飯器の内釜に米を入れ、分量の水を注ぎ、炊飯する。
- ② 小豆は水洗いし、鍋に入れ、たっぷりの水を加えて煮る。沸騰したら、ザルにあげて一度煮汁を捨てる。豆を鍋に戻し、再びたっぷりの水を加える。アクをとりながら、豆が軟らかくなるまで煮る。（途中で水が蒸発し、豆が水面から出る場合は水を足す）軟らかくなったら砂糖を加え煮詰め、塩を加えて味を調える。
- ③ 黄名粉・砂糖・塩を合わせる。
- ④ 20個分の俵おにぎりを作る。10個はあんこにくるみ、10個は周りに黄名粉をまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年3月