



保育園給食紹介

令和8年3月3日・17日（火）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

魚の西京焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

さわら	320g	（80g程度4切）
生姜汁	3g	（小さじ2/3）
しょう油	2g	（小さじ1/3）
白味噌	16g	（小さじ2と2/3）
砂糖	16g	（大さじ1と3/4）
みりん	3g	（小さじ1/2）
油	6g	（大さじ1/2）

《作り方》

- ① さわらは流水で洗い、水気を切る。（キッチンペーパーでふくと簡単です。）
- ② 生姜汁・しょう油・白味噌・砂糖・みりんを合わせたたれに漬ける。
- ③ 中火で熱したフライパンに油をひき、②を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、弱火にして火が通るまで焼く。

※ みそは焦げやすいので、余分なみそを落として火加減に気を付けて焼くとよいでしょう。

※ フライパン用シートを敷いて焼くと焦げにくいです。

川崎市公立保育所 令和8年3月

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・魚の西京焼き
 ほうれん草とコーンのソテー・煮豆
 味噌汁（生揚げ・もやし）・清見柑

ほうれん草とコーンのソテー

《材料》 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	250g	（8株）
ホールコーン缶	80g	
油	10g	（大さじ3/4）
塩	0.8g	（少々）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① ほうれん草は硬めに茹で、2cm位に切って水気を絞っておく。
- ② 油を熱し、水切りしたコーン缶を炒めてからほうれん草を加え更に炒め、最後に塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和8年3月

煮豆（大正金時豆）

《材料》 作りやすい分量

大正金時豆	200g	（1袋）
砂糖	80g	
塩	1g	（少々）

《作り方》

- ① たっぴりの水に金時豆を入れ、さっと混ぜて洗う。
- ② 水気を切って鍋に入れ、豆の3倍の量の水を加えて冷蔵庫に一晩置く。（豆は倍以上に膨らみます。）
- ③ 水をとりかえ、ふたをせずに強火にかける。沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にしてあくを取り除く。指で簡単に潰れるまで、1時間ほど煮る。
- ④ 柔らかくなったら砂糖を2～3回に分けて加え、さらに煮含め、塩を加えて仕上げる。

※ 調味料は、豆が完全に柔らかくなってから加えます。煮崩れるくらいの柔らかさが食べやすいです。

※ 保育園では一人分5粒程度盛り付けています。余ったら、ホットケーキに混ぜて焼いてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和8年3月

こぎつねごはん

《材料》 2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g	（2合）
白胡麻	20g	（大さじ2と1/4）
しらす干し	50g	
油揚げ	80g	（2.5枚）
だし汁	80ml	（2/5カップ）
④ 砂糖	6g	（小さじ2）
しょう油	12g	（小さじ2）

《作り方》

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② 白胡麻は炒っておく。
- ③ しらす干しは湯通しして水気を切っておく。
- ④ 熱湯に通して油抜きした油揚げを千切りにする。
- ⑤ ④を鍋に入れ、④を加えて煮る。
- ⑥ ①に、②③⑤を混ぜ合わせ、茶碗に盛る。

川崎市公立保育所 令和8年3月