



保育園給食紹介

令和7年4月2日・16日(水)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚の立田揚げ・
切干し大根の和え物・
味噌汁(絹豆腐・長ねぎ)

<おやつ>

牛乳・スパゲティナポリタン

【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4月

魚の立田揚げ

《材料》4人分(子ども8人分)

めかじき	320g	(80g4切れ程度)
しょう油	9g	(小さじ1と1/2)
生姜汁	3g	(小さじ2/3)
かたくり粉	50g	(大さじ5と1/2)
油	適量	

《作り方》

- ① めかじきは流水で洗い、水気を切り、しょう油と生姜汁を合わせた漬け汁に漬けておく。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、170℃位の油で3~4分揚げる。

川崎市公立保育所 令和7年4月

切干し大根の和え物

《材料》4人分(子ども8人分)

切干し大根	30g	
人参	40g	(中1/5本)
きゅうり	40g	(1/3本)
もやし	40g	(1/6袋)
酢	7g	(大さじ1/2)
④ 砂糖	7g	(大さじ3/4)
しょう油	10g	(大さじ1/2)

《作り方》

- ① 切干し大根はもどして2cm位に切り、茹でて水気を絞っておく。
- ② 人参は短冊切り、茹でて水気を切る。きゅうりは千切りにする。
- ③ もやしは食べやすい長さに切って茹でる。
- ④ 水気を切った①~③を④の調味料で和える。

川崎市公立保育所 令和7年4月

スパゲティナポリタン

《材料》子ども10人分)

スパゲティ	200g	
ロースハム	80g	(5枚)
人参	70g	(中1/3本)
玉ねぎ	90g	(中1/2個)
ピーマン	50g	(1.5個)
油	8g	(小さじ2)
ケチャップ	50g	(大さじ2と3/4)
塩	0.3g	(少々)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① スパゲティは3つ折りにして茹であげ、油(分量外)を少量まぶしておく。
- ② 人参・玉ねぎ・ピーマンは千切り、ロースハムは短冊に切る。
- ③ 熱したフライパンに油を引き、②を炒める。①のスパゲティを加えてさらに炒め、ケチャップ・塩・こしょうで味付けをする。

川崎市公立保育所 令和7年4月