



保育園給食紹介

令和7年4月23日(水)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・レバーのカレー揚げ
アスパラガスの中華和え
味噌汁(コーン・キャベツ)
清美柑

<おやつ>

牛乳・豆腐と黒糖のケーキ

【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

レバーのカレー揚げ

《材料》 4人分(子ども8人分)

豚レバー	320g	
(スライスまたは焼肉用にカットされたもの)		
しょう油	11g	(小さじ1と3/4)
カレー粉	0.6g	(小さじ1/3)
かたくり粉	30g	(大さじ3と1/3)
油	適量	

《作り方》

- ① 豚レバーは流水できれいに洗い(血抜き)、水気を切る。
- ② ①にしょう油で下味を付ける。
- ③ カレー粉とかたくり粉を混ぜ合わせ、汁気をきった②のレバーにまぶし、170℃位の油で4~5分揚げると。

- ※ カレー粉は肉の下味の方に加えてもよいです。
- ※ 火が通ったか、切って確認するといいでしょう。

川崎市公立保育所 令和7年4月

アスパラガスの中華和え

《材料》 4人分(子ども8人分)

アスパラガス	150g	(8本)
人参	130g	(中2/3本)
④	砂糖	5g (小さじ1と2/3)
	胡麻油	2g (小さじ1/2)
	酢	5g (小さじ1)
	しょう油	6g (小さじ1)

《作り方》

- ① アスパラガスは下の方の固いところを切り落とし、食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② 人参は短冊切りにして茹でておく。
- ③ 水気を切った①・②と調味料④を和える。

川崎市公立保育所 令和7年4月

豆腐と黒糖のケーキ

《材料》 子ども8人分(アルミカップ9号で8個分)

④	小麦粉	60g	(1/2カップ)
	上新粉	60g	(1/2カップ)
	ベーキングパウダー	6g	(大さじ1/2)
油	16g	(大さじ1と1/3)	
黒砂糖(粉末)	80g	(2/3カップ)	
豆乳	40g		
絹豆腐	120g	(1/3丁)	
レーズン	15g		

《作り方》

- ① 豆腐は水をきっておく。
 - ② レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻む。
 - ③ ④を合わせ、ふるっておく。
 - ④ ①と黒砂糖を混ぜ合わせながら、ペースト状にし、油・豆乳・③の順に加え、さっくりと混ぜ合わせる。
 - ⑤ ②を加え、軽く混ぜ合わせる。
 - ⑥ アルミカップに⑤の生地を流し入れて天板に並べ、オーブンで180℃で20分程度焼く。
- ※ 竹串などを刺して、生地がついてこないか確認しましょう。
 - ※ ご使用のオーブン(トースター)に合わせて温度や焼き時間を調整してください。

川崎市公立保育所 令和7年4月