



令和7年5月2日（金）・19日（月）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・アスパラガスのかき揚げ
きゅうりのおかか和え
味噌汁（絹豆腐・なめこ・生わかめ）

<おやつ>雷パン・牛乳

【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5月

アスパラガスのかき揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

人参	50g	（中1/4本）
玉ねぎ	70g	（中1/3個）
アスパラガス	100g	（5本）
豚もも肉	100g	
小麦粉	60g	（1/2カップ）
白胡麻	5g	（大さじ1/2）
水（冷水）	60ml	（1/3カップ）
塩	1g	（ひとつまみ）
揚げ油	適量	

《作り方》

- ① 人参・玉ねぎは2cmくらいの千切りにする。アスパラガスは3～5mm程度の斜め薄切りにする。
- ② 豚もも肉は細切りにする。
- ③ 冷水に小麦粉・白胡麻・塩を加えてさっくり合わせ、天ぷら衣を作る。
- ④ ①・②を混ぜ合わせた中に③の衣を加え、硬さを調整する。
- ⑤ 170℃位に熱した油に、④を大きめのスプーンで山盛りすくい油の中に静かに流し入れ、3～4分揚げ、中までしっかり火を通す。（揚げたものを割ってみて中を確認するとわかりやすいです。）

川崎市公立保育所 令和7年5月

きゅうりのおかか和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

きゅうり	130g	（1.5本）
ホールコーン缶	80g	
花かつお	4g	
しょう油	7g	（小さじ1と1/4）

《作り方》

- ① きゅうりは千切りにする。
（保育園では、さっと茹でてから水で冷まし、水気を絞っています。）
 - ② コーン缶は水気を切っておく。
 - ③ ①・②と花かつおを混ぜ合わせ、しょう油で味付けする。
- ☆ 花かつおをフライパンで軽く乾煎りして、冷めてからほぐすと粉状になります。風味が増し、食材とも絡みやすいので小さいお子さんは食べやすいです。

川崎市公立保育所 令和7年5月

雷パン

《材料》 アルミカップ9号5個分（子ども5人分）

さつまいも	110g	（1/2本）
砂糖（A）	8g	（大さじ1）
小麦粉	100g	（1カップ）
ベーキングパウダー	4g	（小さじ1）
卵	60g	（M1個）
砂糖（B）	20g	（大さじ2と1/4）
スキムミルク	15g	（大さじ2と1/2）
水	75ml	（1/3カップ）

※スキムミルクと水は牛乳75mlで代用できます。

《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
 - ② さつまいもは1cm角のサイコロ状に切り、水にさらす。
 - ③ ②の水気を切って鍋に入れ、さつまいもが完全に浸かる量の水と砂糖（A）を加え軟らかくなるまで煮る。
 - ④ 卵は割りほぐす。スキムミルクは水で溶く。
 - ⑤ ④と砂糖（B）を混ぜ合わせ、①・③を加えて軽く混ぜ合わせる。
 - ⑥ ⑤の生地をアルミカップに流し入れ、フライパンなどの鍋に並べる。アルミカップの半分くらいの高さまで鍋に水を入れ、フタをして15分ほど蒸す。
- ※ 水が少なくなったら途中でお湯を足します。空焚きにならないよう、注意してください。

川崎市公立保育所 令和7年5月