



令和7年5月20日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・鶏レバーの炒め煮
マカロニの和え物
味噌汁（生揚げ・えのきたけ）

＜おやつ＞

牛乳・ふかし芋

【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

鶏レバーの炒め煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鶏レバー	290g	
しらたき	90g	
ごぼう	90g	（1/2本）
油	10g	（大さじ3/4）
生姜汁	3g	（小さじ2/3）
④	砂糖	18g（大さじ2）
	しょう油	18g（大さじ1）
	酒	13g（大さじ3/4）
かたくり粉	5g	（大さじ1/2）
さやいんげん	45g	（6本）

＜作り方＞

- ① 鶏レバーは洗ってから脂肪を取り除き、一口大に切り、再度流水できれいに洗い（血抜き）、熱湯をさっと通し、水切りしておく。
- ② しらたきは短めに切り下茹でしておく。ごぼうは斜めの薄切りにし、水にさらしてアク抜きしてから下茹でしておく。
- ③ さやいんげんは短く切って、塩茹でしておく。（塩分量外）
- ④ 鍋に油を熱し①のレバーをさっと炒めてから生姜汁と②を加え炒める。
- ⑤ 火が全体に通ったら、④を加えて煮て、最後に水溶きかたくり粉を加えてまとめる。
- ⑥ 盛り付けた上に③をのせる。

川崎市公立保育所 令和7年5月

マカロニの和え物

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

マカロニ	50g	
人参	50g	（中1/4本）
きゅうり	80g	（3/4本）
まぐろ油漬缶	45g	
酢	10g	（大さじ2/3）
砂糖	13g	（大さじ1と1/2）
味噌	13g	（大さじ3/4）

＜作り方＞

- ① マカロニは茹でて水にさらし水気を切っておく。
- ② 人参はいちょう切りにして茹でる。きゅうりは半月切りにしておく。まぐろ油漬缶はほぐしておく。（保育園ではきゅうりはさっと茹でています。）
- ③ 水気を切った①・②を合わせた酢・砂糖・味噌で和える。

川崎市公立保育所 令和7年5月

味噌汁

＜材料＞ 子ども4人分

生揚げ	80g	（2/3丁）
えのきたけ	50g	（1/2袋）
だし汁	500ml	（2と1/2カップ）
味噌	19g	（大さじ1）

＜作り方＞

- ① 生揚げはお湯をかけて油抜きし、さいの目に切る。
- ② えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 味噌をだし汁の一部で溶いておく。
- ④ だし汁にえのきたけを入れて煮立て、生揚げを加える。ひと煮立ちさせ、味噌を加えて味を調え火を止める。

☆ 味噌は含まれる塩分が種類により違うので、少なめに入れて味をみましょう。

～ だしの取り方 ～

かつおだし…水2.5カップを沸騰させ、かつお節8gを入れてすぐに火を止める。かつお節が沈んだら、ざるでこす。
昆布だし…昆布5g(5cm角)は、だしが出やすいようにはさみで切り込みを入れ、水2.5カップに30分以上つけてから火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。
煮干しだし…頭と内臓を除いた煮干し8gを水2.5カップに30分以上つけてから中火で5～10分煮出してこす。

川崎市公立保育所 令和7年5月