



令和7年5月29日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん

大豆とごぼうの落とし揚げ

ほうれん草とコーンのソテー

味噌汁（生揚げ・えのきたけ）

清見柑

＜おやつ＞

りんご果汁・いりこの青のり風味

甘辛せんべい

【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

大豆とごぼうの落とし揚げ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ごぼう	45 g	（中1/4本）
人参	70 g	（中1/3本）
大豆水煮	100 g	
小麦粉	16 g	（大さじ1と3/4）
鶏挽肉	160 g	
塩	0.8 g	（少々）
しょう油	6 g	（小さじ1）
酒	6 g	（小さじ1と1/4）
水	40 g	
小麦粉	16 g	
揚げ油	適量	

＜作り方＞

- ① ごぼうと人参は2cm位の千切りにする。
- ② 大豆水煮は十分に水切りしてから小麦粉をまぶす。
- ③ 鶏挽肉に①・②・塩・しょう油・酒を合わせ、別に混ぜておいた水と小麦粉の衣と混ぜ合わせる。
- ④ 中温（170℃位）の油に③の生地をスプーンなどで丸めながら落とし入れ、4～5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和7年5月

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	250 g	（8株）
ホールコーン缶	80 g	
油	10 g	（大さじ3/4）
塩	0.8 g	（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7年5月

いりこの青のり風味

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

いりこ	24 g	
胡麻油	2.5 g	（小さじ2/3）
青のり	0.2 g	（小さじ1/4）

＜作り方＞

- ① いりこを鍋に入れて中火にかけ、混ぜながらカリカリに炒める。
- ② 胡麻油と青のりを加え、更に炒める。

川崎市公立保育所 令和7年5月