



令和7年6月20日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・レバーの立田揚げ
おかひじきの中華サラダ
清汁（人参・えのきたけ）
すいか
<おやつ>
牛乳・黒みつトースト

【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6月

レバーの立田揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚レバー	320g	
（スライス又は焼き肉用にカットされたもの）		
しょう油	10g	（大さじ2/3）
生姜汁	3g	（小さじ1/2）
かたくり粉	30g	（1/4カップ）
揚げ油	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・生姜汁で下味をつける。
- ③ ②の汁気をきり、かたくり粉をまぶして170℃くらいの油で4～5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和7年6月

おかひじきの中華サラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

おかひじき	85g	
きゅうり	100g	（1本）
ホールコーン缶	65g	
①	胡麻油	9g（大さじ3/4）
	酢	9g（大さじ2/3）
	しょう油	7g（小さじ1と1/4）
	砂糖	6g（小さじ2）
	白胡麻	5g（大さじ1/2）

《作り方》

- ① おかひじきは2～3cmに切って茹でておく。
- ② きゅうりは千切りしておく。
（保育園ではさっと茹でてから水にさらして冷まし、水気を切って使います。）
- ③ ホールコーン缶は、ざるにあけて水気を切っておく。
- ④ すり鉢等で半分すった白胡麻と①を混ぜてドレッシングを作り、水気を切った①・②・③を和える。

※ 胡麻は、炒ってからすると、香りがよいです。
すり胡麻でも代用できます。

川崎市公立保育所 令和7年6月

黒みつトースト

《材料》 作りやすい量（子ども3人分）

食パン	90g	（8枚切り2枚）
バター	9g	（大さじ3/4）
黒砂糖（粉末状）	18g	（大さじ2）
水	8g	（大さじ1/2）

《作り方》

- ① 鍋にバターを入れ、弱火で加熱し溶かす。
※ 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジで加熱（600W、20秒程度）してもよいです。
 - ② ①に黒砂糖、水を加え黒砂糖が溶けるまで混ぜる。
 - ③ 食パンに②をぬり、オーブントースターで焼く。
 - ④ 切り分け皿に盛り付ける。
- ※ 黒砂糖は粉末状のものを使用すると、溶けやすく、作りやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年6月