



令和7年6月4日・18日(水)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚の味噌マヨネーズ焼き

切干し大根の煮物

清汁(麴・生わかめ)・メロン

<おやつ>

牛乳・骨太チャーハン

【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

魚の味噌マヨネーズ焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

生鮭	320g	(4切れ)
塩	少々	
こしょう	少々	
人参	40g	(中1/5本)
ピーマン	25g	(3/4個)
玉ねぎ	60g	(中1/3個)
油(A)	1g	(小さじ1/4)
マヨネーズ	30g	(大さじ2と1/3)
味噌	4g	(小さじ2/3)
油(B)	4g	(小さじ1)

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、キッチンペーパー等で水気をとる。塩・こしょうで下味をつける。
- ② 人参・ピーマン・玉ねぎは千切りにし、油(A)で軽く炒め、マヨネーズ・味噌とあわせておく。
- ③ 油(B)を引いた天板に①の魚を並べ②をかけ、180～200℃のオーブンで20分位焼く。

※ クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

※ アルミカップに入れて焼いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和7年6月

切干し大根の煮物

《材料》 4人分(子ども8人分)

切干し大根	40g
油揚げ	20g (2/3枚)
人参	45g (中1/5本)
油	10g (大さじ3/4)
砂糖	4g (大さじ1/2)
みりん	5g (小さじ3/4)
しょう油	12g (小さじ2)
だし汁	200g (1カップ)

《作り方》

- ① 切干し大根は水で戻してよく絞り、2～3cmの長さに切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、2～3cmの長さの千切りにする。
- ③ 人参は千切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、①・②・③を炒め、砂糖・みりん・だし汁を加えて煮る。柔らかくなったら、しょう油を加え、さらに汁気がなくなるまでじっくり煮る。

川崎市公立保育所 令和7年6月

骨太チャーハン

《材料》 米2合分(子ども10人分)

はいが精米	300g	(2合)
桜海老	8g	
しらす干し	20g	
長ねぎ	80g	(3/4本)
卵	110g	(M2個)
油(A)	2g	(小さじ1/2)
塩	1.6g	(小さじ1/4)
こしょう	少々	
油(B)	10g	(大さじ3/4)
白胡麻	10g	(大さじ1)

《作り方》

- ① 米を洗って炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊飯する。
- ② 桜えびは細かく切っておく。しらす干しはさっと洗っておく。
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。卵は溶きほぐし、油(A)を熱し、炒り卵にして、卵を取り出しておく。
- ④ フライパンに油(B)を熱し、長ねぎを炒め、塩・こしょうで調味する。
- ⑤ ④に①と②・白胡麻を入れて軽く炒め、③の卵も加えて全体をよく混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和7年6月