保育園給食紹介

令和７年７月２日・１６日（水）

【今日の献立】
＜昼食＞
ごはん・豆腐とひじきのかき揚げ
きゅうりの中華和え
清汁（そうめん・なると・長ねぎ）
＜おやつ＞
牛乳・スイートかぼちゃ

【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。

【清汁】
- 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７月

豆腐とひじきのかき揚げ

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

綿豆腐	３２０ｇ	（１丁）
塩	１.３ｇ	（ひとつまみ）
人参	４５ｇ	（中１/５本）
長ねぎ	７０ｇ	（２/３本）
干ひじき	６ｇ	
小麦粉（A）	２４ｇ	（１/４カップ）
小麦粉（B）	５６ｇ	（１/２カップ）
水	５６ｇ	（１/４カップ）
しょう油	３ｇ	（小さじ１/２）
揚げ油	適量	

≪作り方≫
① 綿豆腐は下茹でしてから十分に水切りし、１ｃｍ角に切り、ざるに広げて塩をふっておく。人参は短めの千切り、長ねぎはみじん切りにする。干ひじきは水で戻し、よく水洗いする。（ひじきが長い場合は２ｃｍ位に切っておく。）
② ①の材料を混ぜ合わせ小麦粉（A）をからめる。
③ 小麦粉（B）・水・しょう油で衣を作り、②を加えてざっくり混ぜ合わせる。
④ 中温（１７０℃位）の油に③の生地をすくい入れて、４～５分揚げる。

川崎市公立保育所　令和７年７月

きゅうりの中華和え

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

きゅうり	２００ｇ	（２本）
砂糖	６ｇ	（小さじ２）
胡麻油	２.５ｇ	（小さじ２/３）
酢	６ｇ	（小さじ１と１/４）
しょう油	９ｇ	（小さじ１と１/２）
白胡麻	４ｇ	（大さじ１/２）

≪作り方≫
① きゅうりは半月切りなど食べやすい大きさに切る。（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。）
② 調味料と炒った白胡麻を混ぜ合わせ①を和える。

※ きゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますことで繊維が軟らかくなり、子どもでも食べやすくなります。
※ 白胡麻は、すり胡麻を使ってもよいです。炒ってからすると、香りよく仕上がります。

川崎市公立保育所　令和７年７月

スイートかぼちゃ

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

かぼちゃ	４９０ｇ	（１/３個）
砂糖	４０ｇ	（大さじ４と１/２）
バター	６ｇ	（大さじ１/２）
スキムミルク	４８ｇ	（１/２カップ）
水	少々	
卵	３０ｇ	（M１/２個）

≪作り方≫
① かぼちゃを皮をむき、2cm位の厚さに切る。
② スキムミルクは少量の水で溶いておく。
③ 卵は卵黄と卵白に分け、卵黄に水少量を加えてのばしておく。
④ ①をひたひたの水で茹で、火が通ったら水分を切り、熱いうちにつぶし、砂糖・バター・②を加えて練り混ぜる。
⑤ アルミカップに④を形よく詰め、③の卵黄を表面に塗り、天板に並べ、オーブンで色よく焼く。
※ かぼちゃを蒸してつぶすと、よりおいしくできます。
※ かぼちゃの水分量が多いと、生地がまとまりにくくなります。スキムミルクを溶く水は最小限にし、後から生地の硬さを調節するようにしてください。

川崎市公立保育所　令和７年７月