



令和7年 8月6日・20日(水)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・梅のさっぱりハンバーグ

ひじきのナムル

味噌汁(生揚げ・とうがん)

メロン

<おやつ>

牛乳・サマースパゲティ

【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。

【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。

【梅のさっぱりハンバーグ】

- 《みんな美味しい! 郷土の味レシピコンテスト》受賞作
おかず部門アイデア賞受賞作を給食に取り入れまし
た。川崎特産の「梅」を使ったさっぱりとした夏向きのハンバーグです。

川崎市公立保育所 令和7年8月

梅のさっぱりハンバーグ

《材料》 4人分(子ども8人分)

鶏挽肉	250g	はちみつ梅干し	20g
玉ねぎ	70g (中1/3個)	酒	7g (大さじ1/2)
油(A)	3g (小さじ3/4)	しょう油	8g (大さじ1/2)
パン粉	25g (2/3カップ)	みりん	12g (大さじ2/3)
牛乳	40ml (1/5カップ)	かたくり粉	
塩	0.6g (少々)		4g (大さじ1/2)
こしょう	少々	水	30g (大さじ2)
油(B)	3g (小さじ3/4)		

《作り方》

- ① 玉ねぎをみじん切りし、しんなりするまで油(A)で炒め、冷ます。
- ② ①・鶏挽肉・⑩をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を小判型に形を整え並べ油を引いたフライパンで焼く
- ④ 梅干しは種を除き、包丁で細かく刻んでおく。
- ⑤ 鍋に④・⑨を入れ、煮立たせる。分量の水で溶いたかたくり粉を入れ、とろみをつける。焼きあがった③にかける。

- ※ はちみつ梅干しは、乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満の乳児には与えないで下さい。



川崎市公立保育所 令和7年8月

ひじきのナムル

《材料》 4人分(子ども8人分)

干ひじき	8g	
しょう油(A)	2g	(小さじ1/3)
人参	50g	(中1/4本)
もやし	120g	(1/2袋)
きゅうり	70g	(2/3本)
胡麻油	8g	(小さじ2)
砂糖	5g	(小さじ1と2/3)
酢	3g	(小さじ2/3)
しょう油(B)	8g	(小さじ1と1/3)

《作り方》

- ① 干ひじきは水で戻してよく水洗いをする。(長い場合は食べやすい長さに切る)
軟らかく茹でて水気を切り、しょう油(A)で下味をつけておく。
- ② 人参は千切りにして茹でる。
- ③ もやしは食べやすい長さに切り、茹でる。
- ④ きゅうりは千切りにする。(保育園ではきゅうりをさっと茹でています。)
- ⑤ ④の調味料を合わせ、水気を切った①、②、③、④を和える。

川崎市公立保育所 令和7年8月

サマースパゲティ

《材料》 作りやすい分量(子ども5人分)

スパゲティ	100g
まぐろ油漬缶	50g
トマト	60g (中1/3個)
パセリ	6g (3/4本)
※乾燥パセリ	1g (小さじ1)でも代用できます。
にんにく	1g (1/10かけ)
オリーブオイル	5g (小さじ1と1/4)
塩	1.2g (ひとつまみ)

《作り方》

- ① スパゲティは3つ折りにして茹でる。
- ② まぐろ油漬缶は油を切ってほぐし、トマトは湯むきして1cm角に切っておく。
- ③ パセリはみじん切りにし、湯通しし、水気を絞っておく
- ④ オリーブオイルを鍋で熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りを出し、冷ましておく。
- ⑤ ①のスパゲティ・②・④・塩を一緒に和え、③のパセリを加え混ぜる。

川崎市公立保育所 令和7年8月