



保育園給食紹介

令和7年9月10日（水）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・レバーの香り揚げ
かぼちゃの含め煮
味噌汁（生わかめ・長ねぎ）
<おやつ>
牛乳・五平餅

【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9月

レバーの香り揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚レバー	280g	
（スライス又は焼き肉用にカットされたもの）		
A	酒	4g（小さじ3/4）
	しょう油	4g（小さじ2/3）
	胡麻油	2g（小さじ1/2）
	生姜汁	3g（小さじ2/3）
かたくり粉	30g	（大さじ3と1/3）
揚げ油	適量	
ピーマン	50g	（小2個）
胡麻油	3g	（小さじ3/4）
B	酒	12g（大さじ3/4）
	砂糖	6g（小さじ2）
	しょう油	12g（小さじ2）
	だし汁	8ml（大さじ1/2）

《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Aで下味をつける。
- ③ ②の汁気を切ってかたくり粉をまぶし、170℃位の油で4～5分揚げる。
- ④ ピーマンは千切りにし、フライパンに入れ、胡麻油で炒める。火が通ったらBで調味する。
- ⑤ ④を火からおろし、③のレバーを加えて絡める。

川崎市公立保育所 令和7年9月

かぼちゃの含め煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

かぼちゃ	350g	（1/4個）
だし汁	60ml	（大さじ4）
砂糖	8g	（大さじ1）
しょう油	6g	（小さじ1）

《作り方》

- ① かぼちゃは汚いところだけ、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①・だし汁を入れ、砂糖・しょう油を加え、軟らかく煮る。

川崎市公立保育所 令和7年9月

五平餅

《材料》 5人分（子ども10人分）

はいが精米	300g	（2合）
油	4g	（小さじ1）
A	味噌	13g（大さじ3/4）
	しょう油	9g（大さじ1/2）
	砂糖	9g（大さじ1）
	みりん	5g（小さじ3/4）
かたくり粉	3g	（小さじ1）
水	17ml	（大さじ1と1/4）
白胡麻	6g	（大さじ2/3）

《作り方》

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注いで炊飯し、マッシャーで粗く潰す。
- ② 手にうすく油を塗り、①を小判型にする。
- ③ 天板にアルミホイルを敷き、②を並べて180℃のオーブンで5分位焼く。
- ④ Bを合わせて鍋に入れて火にかけ、よく練り混ぜ、つやがでてきたら、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。炒った白胡麻を加え、タレを作る。
- ⑤ 焼けた③に④のタレを塗り、もう一度オーブンに入れて3分位焼く。

川崎市公立保育所 令和7年9月