



令和7年9月24日（水）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・豚ロースの焼き肉
かぼちゃの含め煮
味噌汁（生わかめ・長ねぎ）
＜おやつ＞
牛乳・おはぎ

【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

豚ロースの焼き肉

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚ロース肉	260g	
しょう油	7g	（小さじ1と1/4）
酒	5g	（小さじ1）
白胡麻	6g	（小さじ2）
胡麻油	6g	（大さじ1/2）
玉ねぎ	50g	（中1/4個）
人参	50g	（中1/4本）
ピーマン	30g	（3/4個）
塩	0.6g	（少々）
油	13g	（大さじ1）

＜作り方＞

- ① 豚ロース肉（薄切り）は一口大に切り、調味料④につける。
- ② 玉ねぎ・人参・ピーマンは千切りにする。
- ③ 鍋を熱し、①の肉を炒め火が通ったらお皿に取り出しておく。
- ④ ③の鍋に油を加え熱し、玉ねぎ・人参を炒め、火が通ったらピーマンと③の肉を加えて炒め、塩で味を整える。

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4）

＜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

おはぎ

＜材料＞子ども10人分

もち米	150g	（1合）
米	150g	（1合）
小豆	30g	
砂糖（A）	20g	（大さじ2と1/4）
塩（A）	0.3g	（少々）
黄名粉	24g	（大さじ4と3/4）
砂糖（B）	16g	（大さじ1と3/4）
塩（B）	0.5g	（少々）

＜作り方＞

- ① もち米と米は一緒にとぎ、炊飯する。
- ② 小豆は水洗いし、鍋に入れ、たっぷりの水を加えて煮る。沸騰したら、ザルにあげて一度煮汁を捨てる。豆を鍋に戻し、再びたっぷりの水を加える。アクをとりながら、豆が軟らかくなるまで煮る。（途中で水が蒸発し、豆が水から出る場合は水を足す。）砂糖（A）を加え、煮含める。塩（A）を加えて味を調える。
- ③ 黄名粉・砂糖（B）・塩（B）をあわせておく。
- ④ ②を10等分にし、あんこを真ん中にいれて、俵型おにぎりを作る。まわりに③をまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年9月