



保育園給食紹介

令和7年9月5日・19日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・凍り豆腐の揚げ煮
甘酢和え

味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ）

＜おやつ＞

牛乳・さつま芋のかるかん

【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

凍り豆腐の揚げ煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

凍り豆腐	30g	だし汁
かたくり粉	30g（1/4カップ）	100ml（1/2カップ）
揚げ油	適量	砂糖 6g（小さじ2）
人参	110g（中1/2本）	しょう油
玉ねぎ	170g（中3/4個）	12g（小さじ2）
干しいたけ	4g（中1.5個）	塩 0.6g（少々）
油	5g（大さじ1/2）	

《作り方》

- ① 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、水分を絞り、2cmの角切りにする。
- ② 人参・玉ねぎ・ぬるま湯で戻した干しいたけは千切りにする。
- ③ ②を油で炒め、だし汁と調味料を加えて煮る。
- ④ ①の凍り豆腐にかたくり粉をまぶし適量の油を中温（170℃位）に熱し、4～5分揚げる。
- ⑤ ③に④の凍り豆腐を加え、ひと煮立ちさせてから盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年9月

甘酢和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

きゅうり	160g（1.5本）
ホールコーン缶	60g
白胡麻	5g（大さじ1/2）
酢	10g（大さじ2/3）
④ 砂糖	4g（大さじ1/2）
しょう油	4g（小さじ2/3）

《作り方》

- ① きゅうりは半月かいちょう切りにし、熱湯に入れてさっと茹で、冷水で冷ます。
（きゅうりをさっと茹でることで、繊維がやわらかくなり、子どもにも食べやすくなります。）
- ② ホールコーンはザルにあげて水切りしておく。
- ③ ④を混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- ④ 水気を切った①・②と炒った白胡麻を加え和える。

川崎市公立保育所 令和7年9月

さつま芋のかるかん

《材料》 子ども10人分

上新粉	180g（1と1/3カップ）
ベーキングパウダー	4.5g（小さじ1と1/4）
長芋	80g
砂糖	90g（2/3カップ）
水	120g（2/3カップ）
さつま芋	110g（1/2本）
砂糖	15g（大さじ1と2/3）

《作り方》

- ① さつま芋は皮をむき、柔らかくなるまで煮たら、マッシャーでつぶし、砂糖を加えて混ぜ合わせ、冷めたら等分し、平らな楕円にしておく。
 - ② 上新粉とベーキングパウダーを合わせふるっておく。
 - ③ 長芋をすりおろし、砂糖を2～3回に分けて加え、よくすり混ぜる。
 - ④ ③に水を少しずつ加えてのばし、全体が均一になるように混ぜ合わせる。
 - ⑤ ①の芋餡をアルミカップに入れ、上から④の生地を流し入れたら強火で10～15分蒸す。
- ※ 芋餡は高さがあると生地から盛り出てしまうので、平らにすると、きれいに出来上がります。

川崎市公立保育所 令和7年9月