



保育園給食紹介

令和5年10月3日・17日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・魚の重ね煮
きゅうりの中華和え
味噌汁（生揚げ・もやし）・りんご
＜おやつ＞牛乳・ふかし芋

【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。

川崎市公立保育所 令和5年10月

魚の重ね煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鯖	280g	（70g程度4切れ）
大根	180g	（1/5本）
だし汁	150ml	（3/4カップ）
砂糖	12g	（小さじ4）
酒	5g	（小さじ1）
しょう油	15g	（小さじ2と1/2）

＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い、水切りをしておく。
- ② 大根は5mm～1cm位の厚さのいちょう切りにする。
- ③ 鍋にだし汁・砂糖・酒・しょう油を入れ、一煮立ちさせる。
- ④ 煮立った③に魚を皮を上にして並べ、その上に大根を並べ入れ、落し蓋をして煮付ける。

※ 煮立った煮汁に魚を並べ、少し表面の色が変わってから大根を入れると、くっつかずムラなく色づきます。魚が鍋の中で重なるようなら、魚と大根を交互に重ねます。

※ 魚は、ぶりにしてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和5年10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	160g	（小2本）
生わかめ	16g	
（乾燥わかめの場合は1.3g）		
ホールコーン缶	30g	
まぐろ油漬缶	40g	
胡麻油	12g	（大さじ1）
酢	12g	（小さじ2と1/2弱）
しょう油	8g	（大さじ1/2弱）
砂糖	6g	（小さじ2）
白胡麻	5g	（小さじ2）

＜作り方＞

- ① きゅうりは半月切りにする。
（保育園給食ではさっと茹でて使用しています。）
- ② 生わかめは1cm位に切り、熱湯でさっと茹で、冷水で冷ます。
- ③ コーン缶は水気を切っておく。まぐろ油漬缶は油を切っておく。
- ④ 胡麻油・酢・しょう油・砂糖・炒った白胡麻を加え、合わせ酢を作り、水気を切った①・②・③を和える。

川崎市公立保育所 令和5年10月

川崎市のホームページに
川崎市公立保育所献立表を
掲載しています。

保育園の献立は、川崎市公立保育所の担当栄養士がチームをつくり作成しています。

保育園での食事が子どもたちにとって「活きた食育」となるように、バランスのとれたおいしい献立を基本に、季節の食材や伝統行事を取り入れた献立づくりをめざしています。

市民の皆様にも御家庭の食事作りの参考に御紹介しています。

献立表は①材料表②離乳食の2種類を掲載しています。おやつレシピも紹介しています。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立 検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和5年10月