



保育園給食紹介

令和5年9月20日（水）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・レバーの立田揚げ
ほうれん草のおひたし
味噌汁（生揚げ・チンゲン菜）
＜おやつ＞お茶・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。

【味噌汁】

- 昆布とかつお節でだしをとっています。

【おやつ】

- お彼岸の為、おやつはおはぎです。

川崎市公立保育所 令和5年9月

レバーの立田揚げ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚レバー	320g	
しょうゆ	12g	（小さじ2）
生姜汁	3g	（小さじ1/2）
かたくり粉	30g	（大さじ4弱）
油	適量	

＜作り方＞

- ① 豚レバーは水洗いをしてから、一口大のそぎ切りにし、再度流水できれいに洗い（血抜き）、水切りしておく。
- ② ①にしょう油、生姜汁で下味をつける。
- ③ ②の汁気を切り、かたくり粉をまぶし、170℃くらいの油で4～5分、中までしっかり火が通るように揚げる。

川崎市公立保育所 令和5年9月

ほうれん草のおひたし

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	220g	（1把）
もやし	60g	（1/4袋）
しょう油	8g	（大さじ1/2弱）
花かつお	4g	

＜作り方＞

- ① ほうれん草はよく洗い、2cm位の長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ② もやしは食べやすい長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ③ ①、②の材料に花かつおを加えて混ぜ合わせ、しょう油で味付けする。

※ 花かつおは、鍋に入れて弱火で乾煎りしておく、香りがよく仕上がります。

※ 花かつおを野菜全体にしっかり混ぜてから、しょう油を混ぜると、花かつおが固まらず、少なめのしょう油でも均一に味が付きます。



川崎市公立保育所 令和5年9月

おはぎ

＜材料＞子ども10人分

もち米	150g	〔	小豆	30g
米	150g		砂糖	20g（大さじ2強）
			塩	0.3g（少々）
		〔	黄名粉	25g（大さじ3弱）
			砂糖	15g（小さじ5）
			塩	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、豆が柔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。）砂糖を加え、煮含める。塩を加えて味を調える。
- ③ 黄名粉・砂糖・塩をあわせておく。
- ④ ②を10等分にし、あんこを真ん中にいれて、たわら型おにぎりを作る。まわりに黄名粉をまぶす。

川崎市公立保育所 令和5年9月