

レバーの立田揚げ（ケチャップ煮）

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚レバー	300g	
（スライス又は焼き肉用にカットされたもの）		
酒	5g	（小さじ1）
しょう油	5g	（小さじ1弱）
生姜汁	3g	
かたくり粉	30g	（大さじ3強）
油	適量	
ケチャップ	30g	（大さじ2弱）
中濃ソース	7g	（大さじ1/2弱）
水	60ml	（大さじ4）

《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に酒、しょう油、生姜汁で下味をつけておく。
- ③ ②の水気を切り、かたくり粉をまぶし、油で揚げる。（170℃くらいで5分ほど）
- ④ 鍋にケチャップ・中濃ソース・水を煮立て、③のレバーをからめる。

川崎市公立保育所 令和6年1月

中華サラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

大根	200g	（小1/4本）
人参	45g	（1/4本）
きゅうり	65g	（2/3本）
もやし	80g	（1/3袋）
砂糖	5g	（大さじ1/2）
酢	12g	（大さじ1弱）
しょう油	10g	（大さじ1/2強）
胡麻油	12g	（大さじ1）
白胡麻	3g	（小さじ1）
（すり胡麻でも可）		

《作り方》

- ① 大根、人参、きゅうりを千切りにして、茹でて水気を切っておく。
- ② もやしは、食べやすい長さに切り、茹でて、水気を切っておく。
- ③ 白胡麻をすって、砂糖、酢、しょう油、胡麻油を合わせる。
- ④ ①、②を③の調味料と和える。
※ 白胡麻は、そのままでも良いです。

川崎市公立保育所 令和6年1月

保育園給食紹介

令和6年1月18日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞

レバーの立田揚げ（ケチャップ煮）

中華サラダ・春雨スープ・りんご

＜おやつ＞

牛乳・小倉サンド

春雨スープ

《材料》 子ども4人分

春雨（でんぷん）	10g	
ボンレスハム	25g	（2～3枚）
小松菜	50g	（1株）
水	500ml	（2と1/2カップ）
コンソメ	2g	（小さじ1弱）
塩	1g	（ひとつまみ）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらし食べやすい長さに切る。
- ② ボンレスハムは短冊切りにする。
- ③ 小松菜を1cmくらいに切って、茹でる。
- ④ 鍋に水、コンソメを入れて煮立たせ、ボンレスハムを入れる。ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 汁椀に、①、③を入れて、④のスープを注ぎ入れる。

川崎市公立保育所 令和6年1月

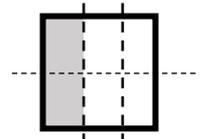
小倉サンド

《材料》 子ども6人分

食パン	200g	（8枚切り4枚）
バター	10g	（大さじ1弱）
小豆	40g	
砂糖	20g	（大さじ2強）

《作り方》

- ① 小豆はよく洗い、一度煮こぼし、再度水を加えてアクをとりながら軟らかく煮る。
砂糖を2～3回に分けて加え、パンに塗れる位になるまで煮詰めて、冷ましておく。
- ② 室温で軟らかくしたバターと①を混ぜる。
- ③ 1枚の食パンに②を塗り、2枚を合わせる。
- ④ 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛りつける。
※ 例：6等分にして2カット



川崎市公立保育所 令和6年1月