



保育園給食紹介

令和6年3月6日（水）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん

レバーの香り揚げ・酢の物

味噌汁（切干し大根・ほうれん草）

<おやつ>

牛乳・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。

川崎市公立保育所 令和6年3月

レバーの香り揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚レバー 280g
（スライス又は焼き肉用にカットされたもの）

①	酒	4g	（小さじ3/4）
	しょう油	4g	（小さじ2/3）
	胡麻油	2g	（小さじ1/2）
	生姜汁	3g	（小さじ2/3）
かたくり粉	30g	（大さじ3と1/3）	
揚げ油	適量		
ピーマン	50g	（小2個）	
胡麻油	3g	（小さじ3/4）	
②	酒	12g	（小さじ2と1/3）
	砂糖	6g	（小さじ2）
	しょう油	12g	（小さじ2）
	だし汁	8ml	（小さじ1と2/3）

《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④の調味料で下味を付ける。
- ③ ②の汁気を切り、かたくり粉をまぶし、170℃位の油で4～5分揚げる。
- ④ ピーマンは千切りにし、胡麻油で炒めて⑤で調味する。③のレバーとからめる。

川崎市公立保育所 令和6年3月

酢の物

《材料》 4人分（子ども8人分）

きゅうり	120g	（1本）	
生わかめ	30g		
（乾燥わかめの場合は約3g）			
みかん缶	80g		
しらす干し	20g		
①	砂糖	6g	（小さじ2）
	酢	12g	（小さじ2と1/3）
	塩	0.8g	（少々）

《作り方》

- ① きゅうりはいちょう切りにする。
（保育園ではきゅうりをさっと茹でています）
- ② 生わかめは1cm位に切る。
- ③ みかん缶は缶汁を切る。
- ④ ①の調味料を合わせて甘酢を作り、①～③としらす干しを和える。

※ きゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますことで繊維が軟らかくなり、子どもでも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和6年3月

かるかん

《材料》 4人分（子ども8人分）

上新粉	160g	
ベーキングパウダー	4g	（小さじ1）
長芋	140g	
砂糖	80g	（2/3カップ）
水	60ml	（大さじ4）
甘納豆	40g	

《作り方》

- ① 上新粉とベーキングパウダーを合わせる。
- ② 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。
- ③ ②に水を少しずつ加えてのばし、①と甘納豆を加え、全体が均一になるように混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地をアルミカップに入れ、強火で10～15分蒸す。

《蒸し器を使用しない場合の作り方》

- ① 鍋に生地を入れたアルミカップを並べる。
 - ② アルミカップの底が水に触れるくらいの水（分量外）を入れてフタをし、中火で15～20分程度蒸す。
- ※ 水が少ないと空焚きになってしまうので、注意してください。

川崎市公立保育所 令和6年3月