



## 保育園給食紹介

令和6年4月6日・20日（土）

### 【今日の献立】

<昼食>ごはん  
 豚肉の香味焼き  
 ひじきの炒り煮  
 味噌汁（切干し大根・ほうれん草）  
 清見柑  
 <おやつ>牛乳  
 ロールカステラ

### 【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】

- ・ 分量の括弧内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年4月

## 豚肉の香味焼き

《材料》4人分（子ども8人分）

豚もも肉	280g
長ねぎ	45g（1/2本）
みりん	4g（小さじ2/3）
しょう油	10g（大さじ1/2）
にんにく	1g
生姜汁	1g（小さじ1/4）
白胡麻	3g（小さじ1）
胡麻油	4g（小さじ1）

### 《作り方》

- ① 豚もも肉（薄切り）はひと口大に切り、粗みじん切りにした長ねぎ・みりん・しょう油・すりおろしたにんにく・生姜汁・白胡麻を合わせたタレに漬けておく。
  - ② フライパンに胡麻油を引き、①を焼く。
- ※ オープンで焼くこともできます。  
①の肉を胡麻油を引いた天板に並べ、180℃位のオーブンで15分ほど焼きます。  
焼きあがったらトング等で肉をほぐし、にじみ出た汁と合わせておくと、硬くなりにくいです。

川崎市公立保育所 令和6年4月

## ひじきの炒り煮

《材料》4人分（子ども8人分）

干ひじき	10g
人参	70g（中1/3本）
油	8g（小さじ2）
油揚げ	25g（1枚）
大豆水煮	60g
だし汁	160ml（3/4カップ）
砂糖	6g（小さじ2）
しょう油	10g（大さじ1/2）

### 《作り方》

- ① 干ひじきは水で戻し、ざるにあげ食べやすい長さに切る。
- ② 人参は干切りに切っておく。
- ③ 油揚げは湯通しし、細かく切っておく。大豆水煮も湯通ししておく。
- ④ 鍋に油を入れ①・②を炒め、だし汁、砂糖、しょう油・③を加え、煮汁がなくなるまでじっくり煮る。

川崎市公立保育所 令和6年4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6年4月