



保育園給食紹介

令和6年6月27日（木）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・レバーの焼き肉・
かぼちゃのリヨネーズ・
清汁（はんぺん・ほうれん草）

<おやつ>

牛乳・りんごジャムサンド

【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 6月

レバーの焼き肉

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚レバー	250g		
（スライスまたは焼き肉用にカットされたもの）			
玉ねぎ	100g	（中1/2個）	
にんにく	少々		
④	生姜汁	少々	
	砂糖	4g	（小さじ1と1/3）
	しょう油	11g	（大さじ2/3）
	みりん	6g	（小さじ1）
油	10g	（大さじ3/4）	

《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にすりおろした玉ねぎとにんにく、④を合わせたタレに漬けておく。
- ③ 油を熱したフライパンで②を焼く。

川崎市公立保育所 令和6年 6月

かぼちゃのリヨネーズ

《材料》 4人分（子ども8人分）

かぼちゃ	270g	（1/4個）
玉ねぎ	90g	（中1/2個）
バター	16g	（大さじ1と1/3）
塩	1g	（ひとつまみ）
こしょう	少々	
パセリ	5g	（2/3本）
※乾燥パセリ 1g（小さじ1/2）でもよい。		

《作り方》

- ① かぼちゃは厚めのいちょう切りにし、かために茹でる。
- ② 玉ねぎは3cm位の薄切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒めて火が通ったら塩、こしょうで味をつける。
- ④ ③に①のかぼちゃを加えて炒め合わせ、みじん切りにしたパセリ（または乾燥パセリ）を加えてさらに炒める。

※ かぼちゃがかたくて切りにくい場合は洗ってラップでくるみ、電子レンジで数分加熱してから、切るとよいでしょう。竹ぐしがスッとささる位に加熱すれば、茹ですずに使えます。

川崎市公立保育所 令和6年 6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 6月