



保育園給食紹介

令和6年8月8日（木）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・レバーの胡麻照り焼き
納豆和え・トマト
味噌汁（生揚げ・とうがん）
<おやつ>牛乳
ジャムパン（梨ジャム）

【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（ ）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年8月

レバーの胡麻照り焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚レバー	320g
砂糖	5g（大さじ1/2）
しょう油	14g（大さじ3/4）
みりん	3g（小さじ1/2）
小麦粉	25g（1/4カップ）
白胡麻	7g（大さじ3/4）
油	4g（小さじ1）

《作り方》

- ① 豚レバーは水洗いをしてから、ひと口大のそぎ切りにする。再度流水できれいに洗い（血抜き）、水切りしておく。
- ② ①を砂糖・しょう油・みりんを合わせたタレに漬けておく。
- ③ ②に小麦粉をもみ込み、油を引いた天板に並べ、白胡麻をふりかける。（白胡麻は混ぜ込んででもよいです）
- ④ 200℃位のオーブンで15～20分焼く。

※ クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

※ フライパンに油をひいて焼いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和6年8月

納豆和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	250g（1把）
オクラ	40g（4本）
納豆	30g（1/2パック）
花かつお	3g
しょう油	8g（大さじ1/2）

《作り方》

- ① ほうれん草はよく洗い、茹でて水気を絞り、2cmくらいの長さに切る。
- ② オクラはよく洗ってから茹でて、小口切りにする。
- ③ 納豆を混ぜて、乾煎りした花かつおとしょう油を加え①②を和える。

川崎市公立保育所 令和6年8月

ジャムパン（梨ジャム）

《材料》ロールパン5個分

ロールパン	150g（5個）
梨	80g（中1/4個）
砂糖	20g（大さじ2と1/4）
レモン	10g
※レモン汁を使用する場合は3g	

《作り方》

- ① レモンは絞っておく。
- ② 梨は8等分のくし型に切り分けたものを薄切りにし、砂糖と①のレモン汁を加え、火にかける。ふつふつと煮立ったら弱火にしてアクを取り、焦げないように混ぜながら煮詰める。
- ③ とろみがついたら火を止め、粗熱をとって冷ます。
- ④ ロールパンに切れ目を入れ、③の梨ジャムをはさむ。
- ⑤ そのまま、または、食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和6年8月