



保育園給食紹介

令和6年9月6日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・レバーの香り揚げ
甘酢和え・味噌汁（麩・玉ねぎ）

<おやつ>

牛乳・黒磯パン

【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9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	
（スライスまたは焼肉用にカットされたもの）		
A	酒（A）	5g（小さじ1）
	しょう油（A）	5g（小さじ3/4）
	胡麻油（A）	2g（小さじ1/2）
	生姜汁	3g（小さじ2/3）
かたくり粉	32g	（大さじ3と1/2）
揚げ油	適量	
ピーマン	50g	（1.5個）
胡麻油（B）	3g	（小さじ3/4）
B	酒（B）	12g（大さじ3/4）
	砂糖	6g（小さじ2）
	しょう油（B）	12g（小さじ2）
	だし汁	8g（大さじ1/2）

《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A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 ピーマンはせん切りにし、胡麻油（B）で炒め、Bを加え煮立たせ、③のレバーとからめる。

川崎市公立保育所 令和6年9月

甘酢和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

トマト	260g	（中1.5個）
きゅうり	100g	（1本）
生わかめ	12g	
※乾燥わかめ1gでも代用できます。		
しらす干し	25g	
砂糖	8g	（大さじ1）
酢	16g	（大さじ1）
塩	0.3g	（少々）

《作り方》

- ① トマトは湯むきしてからいちょう切りにし、ザルにあげて水切りしておく。
- ② きゅうりは半月かいちょう切りにする。（保育園では、さっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用しています。）
- ③ 生わかめは1cm位に切り、熱湯でさっと茹で、冷水で冷ます。
- ④ しらす干しは、熱湯でさっと茹でて湯通しする。
- ⑤ 砂糖、酢、塩を混ぜ合わせて甘酢を作り、水気を切った①・②・③・④を和える。

川崎市公立保育所 令和6年9月

黒磯パン

《材料》 子ども5個分（アルミカップ9号で5個分）

小麦粉	100g	（1カップ）
ベーキングパウダー	4g	（小さじ1）
黒砂糖（粉末）	40g	
水	60ml	（大さじ4）
卵	60g	（Mサイズ1個）
白胡麻	2g	（小さじ2/3）

《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - ② 卵は割って、溶いておく。
 - ③ ②と黒砂糖、水をよく混ぜ合わせ、さらに①を加えて軽く混ぜ合わせる。
 - ④ ③の生地をアルミカップに流し入れ、上に白胡麻をふる。
 - ⑤ 鍋に生地を入れたアルミカップを並べる。アルミカップの周りにカップの高さの半分程度の水を入れ、フタをして15分ほど強火で蒸す。
- ※ 水が少なくなったら途中でお湯を足します。空焚きにならないよう、注意してください。
- ※ 蒸しあがったら、竹串などを刺して、生の生地がついてこないか確認しましょう。

川崎市公立保育所 令和6年9月