



保育園給食紹介

令和7年10月3日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・レバーの焼き肉
拌三絲・味噌汁（麩・長ねぎ）

<おやつ>

牛乳・きのこスパゲティ

【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7年10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	1g	（スライス1枚分）
（チューブで代用可）		
生姜汁	1g	（小さじ1/4）
（チューブで代用可）		
④ 砂糖	4g	（小さじ1と1/3）
しょう油	12g	（小さじ2）
みりん	6g	（小さじ1）
油	10g	（小さじ2と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7年10月

ハンサンスー 拌三絲

《材料》 4人分（子ども8人分）

春雨	30g	
人参	40g（中1/5本）	
きゅうり	70g（3/4本）	
④	砂糖	9g（大さじ1）
	胡麻油	7g（小さじ1と3/4）
	酢	14g（大さじ1）
	しょう油	7g（小さじ1と1/4）
	塩	1.4g（ひとつまみ）

《作り方》

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらし、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は千切りにし、茹でておく。
- ③ きゅうりは千切りにする。
（保育園ではさっと茹でて使用しています）
- ④ ④を混ぜ合わせ、水気を切った①～③を和える。

川崎市公立保育所 令和7年10月

きのこスパゲティ

《材料》 子ども10人分

スパゲティ	200g
玉ねぎ	90g（中1/2個）
ベーコン	40g（薄切り2枚）
しめじ	45g
えのきたけ	30g（1/3袋）
油	10g（大さじ3/4）
しょう油	10g（大さじ1/2）
塩	1.2g（ひとつまみ）

《作り方》

- ① スパゲティは3つ折りにして茹であげ、油の一部をまぶしておく。
- ② 玉ねぎ・ベーコンは千切りにする。しめじはほぐしておく。えのきたけは、ほぐして短く切っておく。
- ③ 熱したフライパンに油を入れて②を炒め、①のスパゲティを加えてさらに炒め、しょう油・塩で調味する。

川崎市公立保育所 令和7年10月