



## 保育園給食紹介

令和7年10月7日・21日（火）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・魚のしぐれ煮  
ほうれん草のおひたし  
味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ）・梨  
<おやつ>  
牛乳・焼き芋

### 【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

## 魚のしぐれ煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

鯖	280g	（70g 4切程度）
生姜汁	2g	（小さじ1/3）
砂糖	9g	（大さじ1）
しょう油	10g	（大さじ1/2）
みりん	5g	（小さじ3/4）
だし汁	120ml	（2/3カップ）

### 《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、ペーパーなどで水気をとる。
- ② だし汁に生姜汁・砂糖・しょう油・みりんを合わせひと煮立ちさせる。
- ③ 煮立った②に魚を並べ、落とし蓋をして煮付ける。

川崎市公立保育所 令和7年10月

## ほうれん草のおひたし

《材料》 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	220g	（1把）
もやし	70g	（1/4袋）
しょう油	8g	（小さじ1と1/3）
花かつお	4g	



### 《作り方》

- ① ほうれん草はよく洗い、茹でて2cmくらいの長さに切り、水気を切っておく。
- ② もやしは食べやすい長さに切り、さっと茹で、水気を絞る。
- ③ ①・②に花かつおを加えて混ぜ合わせ、しょう油で調味する。

※ かつお節は「からいり」すると香りが引き立ちます。また、かつお節が細くなり、食材にからみやすくなります。

※ 「からいり」とは鍋やフライパンで水や油を使わず炒めることです。”乾炒り” ”空煎り” などとも書かれます。

川崎市公立保育所 令和7年10月

## 焼き芋

《材料》 4人分（子ども8人分）

さつまいも	500g	（2本）
-------	------	------



### 《作り方》

- ① さつまいもはよく洗い、一人分の分量に切り分け、水にさらす。
- ② 水を切ったさつまいもをアルミホイルでくるむ。
- ③ 天板に②を並べ、180℃のオーブンで40分～1時間程度焼く。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立

Q 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7年10月