



保育園給食紹介

令和7年11月11日(火)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・レバーのカレー揚げ
マカロニサラダ
味噌汁(大根・なめこ・油揚げ)

<おやつ>

牛乳・いりこの青のり風味
お麩のラスク(バター味)

【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11月

レバーのカレー揚げ

≪材料≫ 4人分(子ども8人分)

豚レバー	320g	
(スライスまたは焼肉用にカットされたもの)		
しょう油	11g	(小さじ1と3/4)
カレー粉	0.6g	(小さじ1/3)
かたくり粉	30g	(大さじ3と1/3)
揚げ油	適量	

≪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にしょう油で下味を付ける。
- ③ カレー粉とかたくり粉を混ぜ合わせ、汁気をきった②のレバーにまぶし、170℃位の油で4~5分揚げる。

- ※ カレー粉は肉の下味の方に加えてもよいです。
- ※ 火が通ったか、切って確認するといいでしょ。

川崎市公立保育所 令和7年11月

マカロニサラダ

≪材料≫ 4人分(子ども8人分)

マカロニ	50g	
人参	40g	(中1/5本)
きゅうり	80g	(小1本)
まぐろ油漬缶	40g	(小1/2缶)
④	油	12g (大さじ1)
	酢	10g (小さじ2)
	塩	0.6g (少々)
	こしょう	少々

≪作り方≫

- ① マカロニは、茹でて水にさらし水気を切っておく。
- ② 人参は千切りにして、茹でる。きゅうりは半月切りにする。まぐろ油漬缶はほぐしておく。
(保育園ではきゅうりをさっと茹でています。)
- ③ ④を合わせ、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年11月

お麩のラスク(バター味)

≪材料≫ 4人分(子ども8人分)

麩	25g	
バター	16g	(大さじ1と1/3)
砂糖	14g	(大さじ1と1/2)

≪作り方≫

- ① 鍋にバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
- ② 薄く色づき、香ばしくなったら砂糖をまぶす。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます!

【青のり味】

鍋にバター16gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら青のり少々をまぶす。

【黄名粉味】

鍋に油15gを熱し、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら黄名粉15gと砂糖12gを混ぜたものをまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年11月