



## 保育園給食紹介

令和7年11月13日・27日(木)

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん

焼き魚・ひじきの炒り煮

味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)

#### <おやつ>

りんご果汁・二色サンド

### 【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

## 焼き魚

《材料》4人分(子ども8人分)

さんま	500g (3尾分)
塩	0.9g (少々)
油	3g (小さじ3/4)
レモン	40g (1/3個)

### 《作り方》

- ① さんまは3枚におろして流水で洗い、水切りをし(キッチンペーパーで水気を拭いてもよい)、塩をふる。
  - ② オーブンで焼く場合は、天板に薄く油を引き(またはオーブンシートを敷き)、①を並べ、180~200℃で20分くらい焼く。  
フライパンで焼く場合は、油を熱し、中火で片面を色よく焼き上げて裏返し、中まで火を通す。
  - ③ ②を食べやすい大きさに切る。
  - ④ レモンは絞り汁をかけるか、くし形に切って添える。
- ※ 3枚おろしにせず、骨付きで焼き、食べる時に骨を取る様子を見せてあげると、子どもたちの食育にもつながります。  
食べるときには、子どもたちに、小骨に注意しながら、よく噛んで食べること、口の中で選り分けて食べることも伝えましょう。

川崎市公立保育所 令和7年11月

## ひじきの炒り煮

《材料》4人分(子ども8人分)

干ひじき	10g	
人参	70g (中1/3本)	
油	8g (小さじ2)	
油揚げ	25g	
大豆水煮	65g	
①	だし汁	160ml (3/4カップ)
	砂糖	6g (小さじ2)
	しょう油	10g (小さじ1と2/3)

### 《作り方》

- ① 干ひじきは水に戻して、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は千切りにしておく。
- ③ 油揚げは熱湯に通して油抜きをし、細かく切る。  
大豆水煮はザルにあげて洗っておく。
- ④ 鍋に油を入れ①・②を炒め、だし汁・調味料・③を加え、煮汁がなくなるまでじっくり煮る。

川崎市公立保育所 令和7年11月

## 味噌汁

《材料》子ども4人分

じゃが芋	130g (3/4個)
玉ねぎ	80g (中1/3個)
だし汁	500ml (2と1/2カップ)
味噌	18g (大さじ1)

### 《作り方》

- ① じゃが芋は皮をむき、さいの目に切り、水につけてアクを除いておく。
- ② 玉ねぎは皮をむき、短めの薄切りにする。
- ③ 味噌をだし汁の一部で溶いておく。
- ④ だし汁に大根を加えて煮立て、大根に火が通ったらなめこを加え、ひと煮立ちさせ、味噌を加えて味を調べ火を止める。

☆味噌は含まれる塩分が種類により違うので、少なめに入れて味をみましょう。

### ～だしの取り方～

かつおだし…水2と1/2カップを沸騰させ、かつお節8gを入れてすぐに火を止める。かつお節が沈んだら、ざるでこす。  
昆布だし…昆布5g(5cm角)は、だしが出やすいようにはさみで切り込みを入れ、水2と1/2カップに30分以上つけてから火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。  
煮干しだし…頭と内臓を除いた煮干し8gを水2と1/2カップに30分以上つけてから中火で5~10分煮出してこす。

川崎市公立保育所 令和7年11月