



令和7年11月5日・19日(水)

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・大豆とごぼうの落とし揚げ  
ブロッコリーの中華和え  
清汁(生わかめ・長ねぎ)・りんご

＜おやつ＞

牛乳・オレンジ蒸しパン

【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・清汁】

- ・ 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

## 大豆とごぼうの落とし揚げ

《材料》 4人分(子ども8人分)

ごぼう	45g	(1/4本)
人参	70g	(中1/3本)
大豆水煮	100g	
小麦粉(A)	16g	(大さじ1と3/4)
鶏挽肉	160g	
塩	0.8g	(少々)
しょう油	6g	(小さじ1)
酒	6g	(小さじ1と1/4)
水	40ml	(1/5カップ)
小麦粉(B)	16g	(大さじ1と3/4)
揚げ油		適宜

《作り方》

- ① ごぼうと人参は2cm位の千切りにする。
- ② 大豆水煮は水切りしてから小麦粉(A)をまぶす。
- ③ 鶏挽肉に①・②・塩・しょう油・酒を合わせる。
- ④ 水と小麦粉(B)を混ぜて衣を作り、③と合わせる。
- ⑤ 中温(170℃位)の油に④の生地をスプーン等で一口大にすくってそのまま落とし、4~5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和7年11月

## ブロッコリーの中華和え

《材料》 4人分(子ども8人分)

ブロッコリー	400g	(2個)
砂糖	5g	(小さじ1と2/3)
胡麻油	2g	(小さじ1/2)
酢	5g	(小さじ1)
しょう油	7g	(小さじ1と1/4)
白胡麻	4g	(小さじ1と1/3)

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でて、水気を切る。
- ② ①の調味料、炒った白胡麻を混ぜ合わせ①を和える。

川崎市公立保育所 令和7年11月

## オレンジ蒸しパン

《材料》 子ども10人分(アルミカップ9号で10個分)

小麦粉	200g
ベーキングパウダー	8g (小さじ2)
卵	120g (M2個)
スキムミルク	40g (1/2カップ)
水	150ml (3/4カップ)
砂糖	40g (1/3カップ)
マーマレード	60g (1/4カップ)

《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 卵は溶いておく。スキムミルクは水で溶いておく。
- ③ ②・砂糖・マーマレードを混ぜ合わせ、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る。鍋に生地を入れたアルミカップを並べ、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、強火にかける。フタをして沸騰してから15分ほど蒸す。

※ 蒸している途中に水が少なくなったら、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。

川崎市公立保育所 令和7年11月