



保育園給食紹介

令和7年11月7日・21日（金）
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

魚のもみじ焼

《材料》 4人分（子ども8人分）

生鮭	320g
塩	0.9g（少々）
米粉（小麦粉でも代用可）	15g（大さじ1と2/3）
油	3g（小さじ3/4）
人参	50g（中1/4本）
マヨネーズ	20g（大さじ1と2/3）
しょう油	2g（小さじ1/3）

《作り方》

- ① 鮭は流水で洗い、キッチンペーパー等で水気をとる。塩で下味をつける。
 - ② 人参は適当な大きさに切って茹で、フードプロセッサー等でペースト状にし、マヨネーズとしょう油を加えて混ぜておく。
 - ③ ①に米粉をまぶして、油を引いた天板に並べ180～200℃のオーブンで15～20分ほど焼く。
 - ④ ほどよく火が通ったら②を上のにのせ、温度を下げて表面に焼き色がつくまで焼く。
- ※ ②のをせた後は焦げやすいので火力に注意しましょう。フライパンで焼いてもよいでしょう。

川崎市公立保育所 令和7年11月

【今日の献立】

<昼食>ごはん・魚のもみじ焼・きんぴらごぼう
のっぺい汁
<おやつ>牛乳・秋のくだものケーキ

きんぴらごぼう

《材料》 4人分（子ども8人分）

ごぼう	70g（1/3本）
人参	90g（中1/2本）
しらたき	40g
さやえんどう	20g（8さや）
油	8g（小さじ2）
だし汁	100ml（1/2カップ）
酒	10g（大さじ2/3）
しょう油	9g（大さじ1/2）
砂糖	7g（大さじ3/4）
白胡麻	5g（大さじ1/2）

《作り方》

- ① ごぼう・人参は千切りにする。
- ② しらたきは茹でて、短く切っておく。
- ③ さやえんどうを茹でて斜め切りにしておく。
- ④ 鍋に油を引いて、①・②を炒め、だし汁を入れ、Aの調味料を加えて柔らかくなるまでじっくり煮る。
- ⑤ 仕上げに③のさやえんどう・炒った白胡麻を加える。

川崎市公立保育所 令和7年11月

のっぺい汁

《材料》 子ども4人分

人参	40g（1/5本）
大根	50g（厚さ2cm）
鶏もも肉（皮なし）	40g
里芋	80g（大1個）
油	3g（小さじ3/4）
油揚げ	10g（1/3枚）
長ねぎ	25g（1/4本）
だし汁	500ml（2と1/2カップ）
塩	2g（小さじ1/3）
しょう油	2g（小さじ1/3）
かたくり粉	3g（小さじ1）

《作り方》

- ① 人参と大根はいちょう切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。里芋は厚めのいちょう切りにして、塩（分量外）でもんでぬめりを落とし、水洗いしておく。
- ② 油揚げは油抜きして、1.5～2cm位の長さの短冊に切る。長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、人参・大根・鶏もも肉を加えて炒め、更に里芋を加えて炒め、だし汁を加えてアクを除きながら煮る。
- ④ ③にほぼ火が通ったら、長ねぎと油あげを加え、一煮立ちしたら塩としょう油を加え味を調える。
- ⑤ 仕上がりに同量の水で溶いたかたくり粉を加えて一煮立ちさせてとろみをつける。

川崎市公立保育所 令和7年11月

秋のくだものケーキ

《材料》 子ども8人分（アルミカップ9号で8個分）

柿	110g（大1/2個）
りんご	110g（1/3個）
小麦粉	110g（1カップ）
ベーキングパウダー	4g（小さじ1）
バター	30g（大さじ2と1/2）
砂糖	40g（大さじ4と1/2）
卵	65g（L1個）
スキムミルク	10g（大さじ1と2/3）
水	60ml（1/3カップ）
レーズン	14g

（スキムミルクと水の代わりに牛乳60mlでも作れます。）

《作り方》

- ① 柿とりんごは1cm角くらいに切り、少量の水を加えて柔らかくなるまで加熱しておく。レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻んでおく。
 - ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
 - ③ 卵は溶いておく。スキムミルクは水で溶いておく。
 - ④ バターをクリーム状によく練り、砂糖を加えよく混ぜ、③・②・①の順に加え、さっくりと混ぜる。
 - ⑤ アルミカップに④の生地を流し入れて天板に並べ、180℃のオーブンで20分程度焼く。
- ※ 竹串などで刺して、生地がついてこないか確認しましょう。

川崎市公立保育所 令和7年11月