



## 保育園給食紹介

令和7年12月3日・17日(水)

### 【今日の献立】

#### ＜昼食＞

ごはん・魚のフライ

カミカミサラダ

味噌汁(里芋・小松菜)

#### ＜おやつ＞

りんご果汁・カレー蒸しパン

### 【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】

- ・ 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12月

## 魚のフライ

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| ししゃも又はむきがれい(※)           | 280g          |
| (塩 ひとつまみ : むきがれいを使用する場合) |               |
| こしょう                     | 少々            |
| 小麦粉                      | 20g (1/5カップ)  |
| 水                        | 40ml (1/5カップ) |
| パン粉                      | 40g (1カップ)    |
| 揚げ油                      | 適量            |

※ 食べやすさを考え、3歳未満児はむきがれい、3歳以上児はししゃもを提供しています。

### ＜作り方＞

- ① ししゃもは流水で洗い、キッチンペーパー等で拭いて水切りし、こしょうをふる。(むきがれいは流水で洗い、水切りし、塩・こしょうをふる。)
  - ② ししゃも(又はむきがれい)に水で溶いた小麦粉をつけ、その上からパン粉をまぶしつける。
  - ③ 170℃位の油で3～4分揚げる。
- ※ 中まで火が通ったか確認しましょう。

川崎市公立保育所 令和7年12月

## カミカミサラダ

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

|         |                |
|---------|----------------|
| ごぼう     | 90g (1/2本)     |
| 酢       | 4g (小さじ3/4)    |
| 塩       | 0.2g (少々)      |
| 人参      | 90g (中1/2本)    |
| きゅうり    | 100g (1本)      |
| ④ 味噌    | 10g (大さじ1/2)   |
| ④ マヨネーズ | 30g (大さじ2と1/2) |
| 白胡麻     | 8g (大さじ1)      |

### ＜作り方＞

- ① ごぼうは皮をむいて乱切りにし、水にさらしてアク抜きする。やわらかく茹でて、ざるにあげ、熱いうちに酢・塩をふっておく。
- ② 人参は乱切りにして茹でる。
- ③ きゅうりも乱切りにする。  
(保育園ではさっと茹でて使用しています。)
- ④ ④の調味料を合わせ、水気を切った①・②・③と炒った白胡麻を和える。

※ 食材の大きさ・かたさはお子さんの発達に合わせて薄切りにする、軟らかく煮るなど調整しましょう。

川崎市公立保育所 令和7年12月

## カレー蒸しパン

＜材料＞ 子ども8人分(アルミカップ9号で8個分)

|             |                 |        |               |
|-------------|-----------------|--------|---------------|
| ④ 小麦粉(A)    | 160g (1と1/2カップ) |        |               |
| ④ ベーキングパウダー | 6g (大さじ1/2)     |        |               |
| 豆乳          | 190g            | 油      | 6g (大さじ1/2)   |
| 人参          | 40g (中1/5本)     | カレー粉   | 1.5g (小さじ3/4) |
| 玉ねぎ         | 70g (大1/5個)     | 塩      | 0.8g (少々)     |
| 豚挽肉         | 70g             | 小麦粉(B) | 6g (小さじ2)     |
| 冷凍グリーンピース   | 7g              |        |               |

### ＜作り方＞

- ① ④の粉は合わせてふるっておく。
- ② 豆乳に①を加えてさっくりと混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③ 人参・玉ねぎはみじん切りにし、冷凍グリーンピースは解凍しておく。
- ④ 鍋に油を熱し、人参・玉ねぎ・豚挽肉を炒め、カレー粉と塩で調味し、グリーンピースを加える。小麦粉(B)を振り入れて全体を混ぜ合わせ、まとめる。
- ⑤ アルミカップに②の生地を少し入れ、④の具をのせ、上から②の生地をかける。
- ⑥ 鍋に⑤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。

※ 蒸している途中で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12月