



## 保育園給食紹介

令和7年12月5日・19日（金）  
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

### 豚肉の韓国風焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚もも肉（薄切り）	320g
酒	5g（小さじ1）
④ おろしにんにく	1g
胡麻油	6g（大さじ1/2）
砂糖	7g（大さじ3/4）
しょう油	9g（大さじ1/2）
いり胡麻（白）	3g（小さじ1）
油	3g（小さじ3/4）

《作り方》

- ① 豚もも肉は一口大に切り、④を合わせたタレに漬けておく。
- ② 熱した鍋に油をひき、①の肉を炒め火が通ったら、砂糖・しょう油で味を整え、いり胡麻をふる。

川崎市公立保育所 令和7年12月

【今日の献立】

<昼食>ごはん・豚肉の韓国風焼き・ナムル  
ひじきの五目煮・みかん  
<おやつ>牛乳・黄名粉クリームサンド

### ナムル

《材料》 4人分（子ども8人分）

もやし	150g（2/3袋）
ほうれん草	120g（2/3把）
人参	60g（中1/3本）
④ 胡麻油	10g（小さじ2と1/2）
砂糖	6g（小さじ2）
酢	5g（小さじ1）
しょう油	10g（小さじ1と2/3）

《作り方》

- ① もやしは食べやすい長さに切り、茹でて水気をきる。
- ② ほうれん草はよく洗い、茹でて2cmくらいの長さに切り、水気を絞る。
- ③ 人参は千切りにし、軟らかく茹で、水気をきっておく。
- ④ ④を合わせ、水気を絞った①②③を和える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

### ひじきの五目煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

干ひじき	8g
人参	70g（中1/3本）
凍り豆腐	12g
油揚げ	20g（2/3枚）
さやいんげん	30g（4本）
油	3g（小さじ3/4）
④ 砂糖	10g（大さじ1）
しょう油	10g（小さじ1と2/3）
だし汁	200ml（1カップ）

《作り方》

- ① 干ひじきは水で戻し食べやすい長さに切る。凍り豆腐は水（又はぬるま湯）で戻してよく絞る、一口大に切る。
- ② 人参は千切りに切っておく。
- ③ 油揚げは湯通しし、細かく切っておく。
- ④ さやいんげんは斜めに切り、さっと茹でておく。
- ⑤ 鍋に油を入れ①・②を炒め、だし汁、調味料④と③を加え、煮汁がなくなるまでじっくり煮る。仕上げに、④を加える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

### 黄名粉クリームサンド

《材料》子ども6人分（食パン4枚分）

食パン	180g（8枚切り4枚）
黄名粉	17g（大さじ3と1/3）
砂糖	17g（大さじ2）
コーンスターチ	2g（小さじ1）
豆乳	70g

《作り方》

- ① 黄名粉・砂糖・コーンスターチを鍋に入れ、よく混ぜる。
- ② ①に豆乳を加え、よく混ぜながら加熱する。とろみがついたらクリームの完成。
- ③ ②で作った黄名粉クリームを食パン2枚に塗り、残りの食パンと合わせてサンドする。
- ④ 食べやすい大きさに切って、器に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年12月