



保育園給食紹介

令和7年1月15日・29日（水）
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

煮魚

《材料》 4人分（子ども8人分）

ぶり	320g	（80g程度で4切れ）
だし汁	150ml	（3/4カップ）
砂糖	9g	（大さじ1）
しょう油	16g	（大さじ1）
みりん	9g	（大さじ2/3）

《作り方》

- ① ぶりは流水で洗い、水気を切る。
（キッチンペーパーでふくと簡単です。）
- ② 鍋にだし汁・砂糖・しょう油・みりんを入れて一煮立ちさせる。
- ③ 煮立った②にぶりを並べ、クッキングシートやアルミホイル等で落とし蓋をする。煮立ったら弱火にし、煮汁が少なくなるまで煮付ける。

※ 落とし蓋は鍋より一回り小さいサイズの蓋で直接食材にのせて使います。煮崩れを防ぎ煮汁を全体に行き渡らせて材料に味を染み込ませることが出来ます。

川崎市公立保育所 令和7年1月

【今日の献立】

- <昼食> ごはん・煮魚・ほうれん草の海苔和え
けの汁
<おやつ>牛乳、小豆ドーナツ

ほうれん草の海苔和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	220g	（1把）
もやし	120g	（1/2袋）
焼きのり（刻みのり）	2g	
しょう油	6g	（小さじ1）



《作り方》

- ① ほうれん草はよく洗い、茹でて2cmくらいの長さに切り、水気を切っておく。
- ② もやしは食べやすい長さに切り、さっと茹で、水気を絞る。
- ③ ①・②に刻みのりを加えて混ぜ合わせ、しょう油で調味する。

※ 焼きのりは子どもにとって噛みちぎりにくい食材で、大きなまま食べてしまうと、のどに張り付いて窒息につながる恐れもあります。
購入時は、刻みのりを選ぶと安心です。
刻みのりは、他の食材と混ぜたり、ごはんにかける場合はもみほぐして細かくしてからごはんの上にかけると食べやすいです。

川崎市公立保育所 令和7年1月

けの汁（津軽地方の郷土料理）

《材料》 子ども4人分

大根	50g	（2cm）
人参	20g	（2cm）
ごぼう	20g	（1/8本）
里芋	50g	（1個）
油揚げ	8g	（1/4枚）
凍り豆腐	7g	（1/2枚）
だし汁	500ml	（2と1/2カップ）
味噌	18g	（大さじ1）

《作り方》

- ① 大根と人参は1cm位の角切りにする。
- ② ごぼうは1cm位の角切りにして、水に浸しアクを除き、水気を切っておく。
- ③ 里芋は1cm位の角切りにして塩でもみ、ぬめりを落として水洗いしておく。
- ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きした後、1cm位の長さの短冊に切る。凍り豆腐は水で戻して水気を絞り、1cm位の角切りにする。
- ⑤ だし汁に①・②・③を加えて煮立てアクを除きながら煮る。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、油揚げと凍り豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、味噌を加えて味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年1月

小豆ドーナツ

《材料》 4人分（子ども8人分）

絹豆腐	130g	（1/2丁）
米粉	130g	（1と1/3カップ）
ベーキングパウダー	7g	（大さじ2/3）
ゆで小豆缶	80g	
砂糖	30g	（1/4カップ）
豆乳	50ml	
揚げ油		適量

《作り方》

- ① 豆腐は水を切っておく。
- ② 米粉とベーキングパウダーは合わせておく。
- ③ ①・②・ゆで小豆缶・砂糖を混ぜ合わせて豆乳を加え、さっくりと混ぜ合わせる。（手で丸められる位のかたさにする）
- ④ 鍋に油を熱し、③を丸い小判型（丸めてから押しつぶす）にしてから揚げる。

※ 生地は油に入れると膨らみますので、小さめにするときれいに揚がります。

川崎市公立保育所 令和7年1月