



保育園給食紹介

令和7年1月31日（金）

【今日の献立】

<昼食>ごはん・鶏肉の胡麻照り焼き
 青菜の炒め煮
 味噌汁（絹豆腐・生わかめ）・みかん

<おやつ>牛乳・かわさき餃子まん

【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1月

鶏肉の胡麻照り焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g	
①	砂糖	9g（大さじ1）
	しょう油	12g（小さじ2）
	みりん	1.5g（小さじ1/4）
小麦粉	20g	（大さじ2と1/4）
黒胡麻	3g	（小さじ1）
油	4g	（小さじ1）

《作り方》

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、①の砂糖・しょう油・みりんを合わせたタレに漬けておく。
- ② ①に小麦粉をもみ込み、油を引いた天板に並べ、黒胡麻をふりかける。（黒胡麻は①で混ぜ込んででもよい）
- ③ 200℃位のオーブンで15～20分焼く。中まで火が通ったか、確認する。

※ クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

※ フライパンで焼く場合は、タレに漬け込まず、小麦粉をまぶしてから焼き、タレや胡麻を煮絡ませると作りやすいです。

川崎市公立保育所 令和7年1月

青菜の炒め煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

小松菜	300g	（中7株）
人参	20g	（中1/10本）
油揚げ	20g	（2/3枚）
油	6g	（大さじ1/2）
だし汁	30g	（1/4カップ）
しょう油	7g	（小さじ1と1/4）
みりん	4g	（小さじ2/3）

《作り方》

- ① 小松菜はよく洗いさっと茹で、食べやすい長さ（2cmぐらい）に切る。
- ② 人参は千切り、油揚げは熱湯に通し千切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、小松菜・人参を炒め、だし汁・しょう油・みりん・油揚げを加え煮る。

川崎市公立保育所 令和7年1月

味噌だれで食べるかわさき餃子をイメージした肉まんです。

かわさき餃子まん



《材料》 4人分（子ども8人分）

小麦粉	160g	（1と1/2カップ）	にら	20g	（1/5把）
強力粉	50g	（1/2カップ）	にんにく	2g	（1/5かけ）
ベーキングパウダー	3g	（小さじ3/4）	豚挽肉	80g	
ドライイースト	5g	（大さじ1/2）		生姜汁	2g
砂糖	50g	（大さじ5と1/2）	味噌	8g	（大さじ1/2）
油	4g	（小さじ1）	しょう油	4g	（小さじ2/3）
水	100g	（1/2カップ）	砂糖	4g	（大さじ1/2）
玉ねぎ	40g	（中1/5個）	胡麻油	2g	（小さじ1/2）
キャベツ	80g	（葉1.5枚）	かたくり粉	13g	（大さじ1と1/2）

《作り方》

- ① 小麦粉・強力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② ドライイースト・砂糖・油・水を合わせたところに、①を加え、粉っぽさがなくなるまでよく手でこねる。（耳たぶ位のかたさになるように水分を調節する。）生地を棒状にのばし人数分に切り分け、温かいところに置いて30分位ねかせ。
- ③ 玉ねぎ・キャベツ・にら・にんにくはみじん切りにし、②と共に良く混ぜ合わせ、具を作る。
- ④ ②の生地を8等分して1個分とり、麺棒等で直径10cm位に丸く広げ、③の具を生地の片側に乗せて餃子のように包み、閉じ口をしっかりと押さえる。
- ⑤ ④を蒸し器に並べ、強火で20～25分蒸す。中まで火が通ったか確認をする。

川崎市公立保育所 令和7年1月