



保育園給食紹介

令和7年2月10日（月）・28日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・ぶたどん（具）
キャベツの和え物・牛乳

<おやつ>

お茶・ラーメン

【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2月

ぶたどん

《材料》 4人分（子ども8人分）

ごはん	適量
豚もも肉	280g
※薄切りを使用	
長ねぎ	45g（1/2本）
砂糖	8g（小さじ2と2/3）
しょう油	12g（小さじ2）
みりん	8g（大さじ1/2）
酒	2g（小さじ1/3）
油	4g（小さじ1）

《作り方》

- ① 豚もも肉（薄切り）はひと口大に切る。長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒めてから、長ねぎを加えて更に炒め、砂糖・しょう油・みりん・酒を入れて絡める。中まで火が通ったか確認する。
- ③ 器に1人分のごはんを盛り付け、上に②のをせる。

* 養豚業が盛んであった十勝地方の帯広市が「豚丼（ぶたどん）」発祥の地といわれています。

川崎市公立保育所 令和7年2月

キャベツの和え物

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	200g（1/6個）	
さやいんげん	60g（8本）	
人参	60g（中1/3本）	
④	胡麻油	8g（小さじ2）
	しょう油	8g（大さじ1/2）
	みりん	8g（大さじ1/2）
	砂糖	6g（小さじ2）

《作り方》

- ① キャベツ・さやいんげん・人参はそれぞれ千切りにし、茹でて水気を絞る。
- ② ④のみりんを煮立て、胡麻油・しょう油・砂糖を加え、よく混ぜ合わせ、①を和える。

川崎市公立保育所 令和7年2月

ラーメン

《材料》 3人分（子ども6人分）

生中華麺	200g
生わかめ	10g ※乾燥わかめ1gでも可
焼き豚	60g
長ねぎ	50g（1/2本）
ホールコーン缶	30g
水	500ml
鶏ガラスープの素	2g
※ 保育園では鶏ガラスープを手作りしています。	
しょう油	12g（小さじ2）
塩	1g（少々）

《作り方》

- ① 生中華麺は茹でて、水洗いしておく。（保育園では食べやすい長さとして十字に切ってから茹でます。）
 - ② 焼き豚は食べやすく切り、オープンなどで加熱しておく。生わかめは一口大に切り、茹でて、水にさらして冷ましておく。長ねぎは小口切りにしておく。ホールコーン缶は水切りをしておく。
 - ③ 水に鶏ガラスープの素を加えて煮立て、②の長ねぎ、しょう油・塩を入れて火を通し味を調える。
 - ④ ①の麺に焼き豚、生わかめ、ホールコーン缶のをのせ、③をかける。
- * 乾燥わかめを使う場合はたっぷりの水で戻し、水気を絞ってお使いください。

川崎市公立保育所 令和7年2月