



## 保育園給食紹介

令和7年2月13・27日(木)

### 【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・魚の立田揚げ  
ほうれん草の胡麻和え  
味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)  
＜おやつ＞牛乳・青のりごはん

### 【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2月

## 魚の立田揚げ

＜材料＞4人分(子ども8人分)

めかじき	320g	(80g程度4切)
しょう油	8g	(大さじ1/2)
生姜汁	3g	(小さじ2/3)
かたくり粉	50g	(大さじ5と1/2)
揚げ油	適量	

### ＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い、水気を切る。(キッチンペーパーでふくと簡単です)
- ② しょう油と生姜汁を合わせた漬け汁に漬けておく。
- ③ 魚にかたくり粉をまぶし、170℃位の油で3～4分中までしっかり火が通るように揚げる。

川崎市公立保育所 令和7年2月

## ほうれん草の胡麻和え

＜材料＞4人分(子ども8人分)

ほうれん草	220g	(1把)
人参	40g	(中1/5本)
もやし	70g	(1/4袋)
白胡麻	13g	(大さじ1と1/2)
砂糖	6g	(小さじ2)
しょう油	8g	(大さじ1/2)

### ＜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 人参は短めの千切りにし、茹でて水気を絞る。
- ③ もやしは食べやすい長さに切り、さっと茹で、水気を絞る。
- ④ 白胡麻は炒って、すり鉢等ですり、砂糖・しょう油と混ぜ、①・②・③を和える。

☆ 胡麻はすり胡麻を使用すると簡単です。

川崎市公立保育所 令和7年2月

## 「おやつ」どう食べる？

- ★ 1日に1～2回、時間を決めましょう。



- ★ だらだら食べずに量を決めてお皿にとりわけて食べましょう。

- ★ 糖分が多く甘すぎるものや、スナック菓子のような油を多く使用しているものはなるべく避けましょう。

- ★ 不足しがちなカルシウム補給のために牛乳や乳製品と組み合わせるといいですね！



下記のサイトに保育園のおやつレシピを季節ごとに掲載しています。ぜひご覧ください。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立  検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和7年2月