



保育園給食紹介

令和7年2月7日・21日（金）

【今日の献立】

<朝食>

ごはん・鶏天・キャベツのおひたし
味噌汁（生揚げ・チンゲン菜）

<おやつ>

牛乳・くずもち

【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

鶏天

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏ささ身肉	320g	
しょう油	8g	（大さじ1/2）
酒	6g	（小さじ1と1/4）
生姜汁	1.5g	（小さじ1/3）
にんにく	1g	（にんにくチューブ 1cm）
水	32g	（1/4カップ）
小麦粉	32g	（1/3カップ）
かたくり粉	32g	（1/4カップ）
油	適量	

《作り方》

- ① 鶏ささみ肉は5cmの棒状に切り、しょう油・酒・生姜汁・おろしにんにくで下味をつける。
- ② 分量の水の中に、小麦粉・かたくり粉を加え軽く混ぜ合わせる。
- ③ 汁気をきった①の鶏肉に②の衣をつけ、170℃位の油で4～5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和7年2月

キャベツのおひたし

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	280g	（1/4個）
人参	45g	（中1/5本）
しょう油	8g	（大さじ1/2）
花かつお	4g	

《作り方》

- ① キャベツは短冊切りにし、茹でる。
 - ② 人参は短冊切りにし、茹でる。
 - ③ 水気を切った①・②に花かつおを加えて混ぜ合わせ、しょう油を加えてさらに混ぜる。
- ※ 花かつおは、鍋に入れて弱火で乾煎りしておく、香りがよく仕上がります。
- ※ 花かつおを野菜全体にしっかり混ぜてから、しょう油を混ぜると、花かつおが固まらず、少なめのしょう油でも均一に味が付きます。

川崎市公立保育所 令和7年2月

くずもち

《材料》 作りやすい分量（子ども9人分）

くず粉	60g	
水	450g	（2と1/4カップ）
砂糖	25g	（1/4カップ）
黒砂糖	70g	（粉末状のもの）
水	35g	（1/4カップ）
黄名粉	45g	

《作り方》

- ① くず粉をボウルに入れ、分量の水を加える。ヘラ等で混ぜながら、くず粉の塊を溶かす。
 - ② 砂糖を混ぜ合わせ、こし器を通して鍋に入れ、強火にかけて木べら等でかき混ぜながら煮立てる。火を弱め2～3分位透き通るまで鍋底から練るように混ぜる。
 - ③ バットに水をくぐらせ、②を流し入れ、表面を平らにして、粗熱をとってから冷蔵庫に入れて冷やし固める。
 - ④ 黒砂糖と水を合わせて火にかけ、煮詰めて黒みつを作り、冷ましておく。
 - ⑤ ③を切り分け、黄名粉をまぶして皿に盛り付け黒みつをかける。
- ※ くずもちが煮立ち始めてからは、弱火で鍋底からしっかり練るように混ぜ、焦げないように注意しましょう。

川崎市公立保育所 令和7年2月