



## 保育園給食紹介

令和7年3月21日（金）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・カレービーンズ  
じゃが芋とピーマンのソテー  
味噌汁（大根・なめこ）

#### <おやつ>

牛乳・ぼたもち

### 【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3月

## カレービーンズ

《材料》 4人分（子ども8人分）

|           |      |          |
|-----------|------|----------|
| 大豆水煮      | 180g |          |
| 鶏もも肉（皮なし） | 120g |          |
| 人参        | 180g | （中1本）    |
| 玉ねぎ       | 100g | （中1/2個）  |
| にんにく      | 1g   |          |
| 油         | 12g  | （大さじ1）   |
| 水         | 適量   |          |
| ケチャップ     | 12g  | （小さじ2）   |
| 砂糖        | 2g   | （小さじ2/3） |
| 塩         | 1g   | （ひとつまみ）  |
| ウスターソース   | 12g  | （小さじ2）   |
| カレー粉      | 0.5g | （小さじ1/4） |

### 《作り方》

- ① 大豆水煮は水気を切っておく。
- ② 鶏もも肉・人参・玉ねぎは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく・鶏もも肉・人参・玉ねぎを炒める。
- ④ ③に①の大豆とひたひたになるくらいの水を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 調味料④とカレー粉を加え、弱火で煮込む。

川崎市公立保育所 令和7年3月

## じゃが芋とピーマンのソテー

《材料》 4人分（子ども8人分）

|      |      |          |
|------|------|----------|
| じゃが芋 | 270g | （2個）     |
| ピーマン | 45g  | （1.5個）   |
| 人参   | 50g  | （中1/4本）  |
| 油    | 10g  | （大さじ3/4） |
| 塩    | 0.8g | （少々）     |
| こしょう | 少々   |          |

### 《作り方》

- ① じゃが芋は皮をむき3cm位の千切りにし、水にさらしアク抜きしてから水切りする。
- ② 人参・ピーマンは3cm位の千切りにする。
- ③ 油を熱し人参を炒め、じゃが芋を加えて炒める。
- ④ 火が通ったらピーマンを加え、塩・こしょうで調味する。

川崎市公立保育所 令和7年3月

## ぼたもち

《材料》子ども用 10人分（あんこ10個+黄名粉10個）

|     |       |            |
|-----|-------|------------|
| もち米 | 150g  | （1合）       |
| 米   | 150g  | （1合）       |
| 水   | 380ml |            |
| 小豆  | 80g   |            |
| 砂糖  | 60g   | （1/2カップ）   |
| 塩   | 0.4g  | （少々）       |
| 黄名粉 | 20g   | （大さじ2と1/2） |
| 砂糖  | 15g   | （大さじ1と2/3） |
| 塩   | 0.1g  | （少々）       |

### 《作り方》

- ① もち米と米は一緒に研ぐ。炊飯器の内釜に米を入れ、分量の水を注ぎ、炊飯する。
- ② 小豆は水洗いし、鍋に入れ、たっぷりの水を加えて煮る。沸騰したら、ザルにあげて一度煮汁を捨てる。豆を鍋に戻し、再びたっぷりの水を加える。アクをとりながら、豆が軟らかくなるまで煮る。（途中で水が蒸発し、豆が水面から出る場合は水を足す）軟らかくなったら砂糖を加え煮含め、塩を加えて味を調える。
- ③ 黄名粉・砂糖・塩を合わせる。
- ④ 20個分の俵おにぎりを作る。10個はあんこにくるみ、10個は周りに黄名粉をまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年3月