



保育園給食紹介

令和7年3月4日・18日（火）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

魚の香味焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

さわら	320g	（80g 4切程度）
生姜汁	1g	（小さじ1/4）
長ねぎ	60g	（2/3本）
①	白胡麻	3g（小さじ1）
	しょう油	10g（小さじ1と2/3）
	みりん	4g（小さじ2/3）
油	3g	（小さじ3/4）

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、水切りし、生姜汁、みじん切りにした長ねぎ、①の調味料を合わせたたれで下味をつける。
- ② 油を引いた天板に①のたれをつけた魚を並べ、180～200℃のオーブンで20分くらい焼く。

※ 熱したフライパンに油を引いて両面焼いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和7年3月

煮豆（大正金時豆）

《材料》 作りやすい分量

大正金時豆	200g	（1袋）
砂糖	80g	
塩	1g	（少々）

《作り方》

- ① たっぴりの水に金時豆を入れ、さっと混ぜて洗う。
- ② 水気を切って鍋に入れ、豆の3倍の量の水を加えて冷蔵庫に一晩置く。（豆は倍以上に膨らみます。）
- ③ 水をとりかえ、ふたをせずに強火にかける。沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にしてあくを取り除く。指で簡単に潰れるまで、1時間ほど煮る。
- ④ 柔らかくなったら砂糖を2～3回に分けて加え、さらに煮詰め、塩を加えて仕上げる。

※ 調味料は、豆が完全に柔らかくなってから加えます。煮崩れるくらいの柔らかさが食べやすいです。

※ 保育園では1人分5粒程度盛り付けています。余ったら、ホットケーキに混ぜて焼いてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和7年3月

【今日の献立】

<昼食>ごはん・魚の香味焼き・ひじきの炒り煮

煮豆・かきたま汁・清見柑

<おやつ>牛乳・お麩のラスク(カレー味)・鈴カステラ

ひじきの炒り煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

干ひじき	10g	
人参	70g	（中1/3本）
油	8g	（小さじ2）
生揚げ	120g	（1丁）
①	だし汁	160ml（3/4カップ）
	砂糖	6g（小さじ2）
	しょう油	10g（小さじ1と2/3）

《作り方》

- ① 干ひじきは水に戻して、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 生揚げは湯どおしし、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に油を入れ①・②を炒め、①と③を加え、煮汁がなくなるまでじっくり煮る。

川崎市公立保育所 令和7年3月

お麩のラスク（カレー味）

《材料》 4人分（子ども8人分）

麩（小町麩）	25g	
油	8g	（小さじ2）
バター	8g	（小さじ2）
カレー粉	少々	
塩	0.8g	（少々）

《作り方》

- ① 鍋に油とバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
- ② 薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉と塩をまぶす。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます！

【青のり味】

鍋にバター16gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら青のり少々と塩少々をまぶす。

【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年3月