



保育園給食紹介

令和7年3月6日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・レバーの香り揚げ
もやしの三杯酢
味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）
伊予柑
＜おやつ＞
牛乳・マカロニのあべ川

【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

レバーの香り揚げ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚レバー	280g	
（スライスまたは焼肉用にカットされたもの）		
A	酒	5g（小さじ1）
	しょう油	5g（小さじ3/4）
	胡麻油	2g（小さじ1/2）
	生姜汁	3g（小さじ2/3）
かたくり粉	30g（大さじ3と1/3）	
揚げ油	適量	
ピーマン	50g（1.5個）	
胡麻油（★）	3g（小さじ3/4）	
B	酒	12g（大さじ3/4）
	砂糖	6g（小さじ2）
	しょう油	12g（小さじ2）
	だし汁	8g（大さじ1/2）

＜作り方＞

- ① 豚レバーは流水できれいに洗い（血抜き）、水気を切る。
- ② ①にAで下味を付ける。
- ③ ②の汁気を切り、かたくり粉をまぶし、170℃位の油で4～5分揚げる。
- ④ ピーマンはせん切りにし、胡麻油（★）で炒め、Bを加え煮立たせ、③のレバーとからめる。

川崎市公立保育所 令和7年3月

もやしの三杯酢

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

もやし	160g	
きゅうり	100g（1本）	
人参	70g（中1/3本）	
ホールコーン缶	30g	
A	砂糖	9g（大さじ1）
	酢	11g（大さじ3/4）
	しょう油	11g（大さじ2/3）

＜作り方＞

- ① もやしは食べやすい長さに切り、茹でる。
- ② 人参は千切りにし、茹でる。
きゅうりも、千切りにする。
（保育園ではきゅうりをさっと茹でています。）
- ③ ホールコーン缶は、ざるにあげ水切りする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。
水気を切った①～③を和える。

川崎市公立保育所 令和7年3月

マカロニのあべ川

＜材料＞ 作りやすい分量（子ども5人分）

マカロニ	60g	
黄名粉	25g（大さじ3と1/4）	
砂糖	15g（大さじ1と2/3）	
塩	0.2g（少々）	

＜作り方＞

- ① マカロニは軟らかく茹でておく。
 - ② 黄名粉は砂糖・塩で味を調べ、茹でたマカロニに絡める。
- ※ マカロニは色々な形のものがあるので、お子さんと一緒に好きな形を探してみるのも良いですね。

川崎市公立保育所 令和7年3月