



保育園給食紹介

令和7年4月1日・15日（火）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・鶏肉の照り焼き
スピナチサラダ
味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）
甘夏柑

<おやつ>牛乳・わかめごはん

【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4月

鶏肉の照り焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g	
しょう油	15g	（大さじ3/4）
酒	4g	（小さじ3/4）
みりん	15g	（大さじ3/4）
生姜汁	2g	（小さじ1/3）
油	3g	（小さじ3/4）

《作り方》

- ① しょう油・酒・みりん・生姜汁を混ぜ合わせタレを作る。
- ② 鶏もも肉をひと口大に切り、①のタレに浸けておく。
- ③ 油を熱したフライパンで、②の鶏肉を両面よく焼く。

※ フライパン用のアルミホイルやクッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

川崎市公立保育所 令和7年4月

スピナチサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	240g	（1把）	
人参	80g	（中1/3本）	
まぐろ油漬缶	40g		
④	酢	2.5g	（小さじ1/2）
	しょう油	6g	（小さじ1）
	砂糖	2.5g	（小さじ3/4）

《作り方》

- ① ほうれん草は2cm位の長さに切り、茹でて水気を絞る。人参は千切りにし、茹でる。
- ② まぐろ油漬缶は油を切ってほぐしておく。
- ③ 水気を切った①②を混ぜ合わせ、④の調味料で味を調える。

※ 炒った白胡麻を半分すり、調味料と混ぜて和えても美味しいです。

川崎市公立保育所 令和7年4月

わかめごはん

《材料》 米2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g	（2合）
人参	50g	（中1/4本）
油	8g	（小さじ2）
生わかめ	15g	
だし汁	90ml	（1/2カップ）
砂糖	4g	（大さじ1/2）
しょう油	9g	（大さじ1/2）
しらす干し	25g	

《作り方》

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合目の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② 人参は短めの千切りにする。生わかめは、塩抜きし、粗みじんに切る。（乾燥わかめ1gを水で戻し、代用してもよいです。）
- ③ 鍋に油を熱し、人参を炒め、だし汁・砂糖・しょう油を加えて煮る。
- ④ 人参にほぼ火が通ったら、生わかめとしらす干しを加えて、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 炊き上がったごはん④を加え、混ぜ合わせ、お椀に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年4月