



## 保育園給食紹介

令和7年4月2日・16日（水）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・魚の立田揚げ・  
切干し大根の和え物・  
味噌汁（絹豆腐・長ねぎ）

#### <おやつ>

牛乳・スパゲティナポリタン

### 【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

## 魚の立田揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

めかじき	320g	（80g4切れ程度）
しょう油	9g	（小さじ1と1/2）
生姜汁	3g	（小さじ2/3）
かたくり粉	50g	（大さじ5と1/2）
油	適量	

### 《作り方》

- ① めかじきは流水で洗い、水気を切り、しょう油と生姜汁を合わせた漬け汁に漬けておく。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、170℃位の油で3～4分揚げる。

川崎市公立保育所 令和7年4月

## 切干し大根の和え物

《材料》 4人分（子ども8人分）

切干し大根	30g
人参	40g（中1/5本）
きゅうり	40g（1/3本）
もやし	40g（1/6袋）
酢	7g（大さじ1/2）
④ 砂糖	7g（大さじ3/4）
しょう油	10g（大さじ1/2）

### 《作り方》

- ① 切干し大根はもどして2cm位に切り、茹でて水気を絞っておく。
- ② 人参は短冊切り、茹でて水気を切る。きゅうりは千切りにする。
- ③ もやしは食べやすい長さに切って茹でる。
- ④ 水気を切った①～③を④の調味料で和える。

川崎市公立保育所 令和7年4月

## スパゲティナポリタン

《材料》子ども10人分）

スパゲティ	200g
ロースハム	80g（5枚）
人参	70g（中1/3本）
玉ねぎ	90g（中1/2個）
ピーマン	50g（1.5個）
油	8g（小さじ2）
ケチャップ	50g（大さじ2と3/4）
塩	0.3g（少々）
こしょう	少々

### 《作り方》

- ① スパゲティは3つ折りにして茹であげ、油（分量外）を少量まぶしておく。
- ② 人参・玉ねぎ・ピーマンは千切り、ロースハムは短冊に切る。
- ③ 熱したフライパンに油を引き、②を炒める。①のスパゲティを加えてさらに炒め、ケチャップ・塩・こしょうで味付けをする。

川崎市公立保育所 令和7年4月