



保育園給食紹介

令和7年4月23日（水）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・レバーのカレー揚げ
アスパラガスの中華和え
味噌汁（コーン・キャベツ）
清美柑

<おやつ>

牛乳・豆腐と黒糖のケーキ

【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

レバーのカレー揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚レバー	320g	
（スライスまたは焼肉用にカットされたもの）		
しょう油	11g	（小さじ1と3/4）
カレー粉	0.6g	（小さじ1/3）
かたくり粉	30g	（大さじ3と1/3）
油	適量	

《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にしょう油で下味を付ける。
- ③ カレー粉とかたくり粉を混ぜ合わせ、汁気をきった②のレバーにまぶし、170℃位の油で4～5分揚げる。

- ※ カレー粉は肉の下味の方に加えてもよいです。
- ※ 火が通ったか、切って確認するといいでしょう。

川崎市公立保育所 令和7年4月

アスパラガスの中華和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

アスパラガス	150g	（8本）	
人参	130g	（中2/3本）	
④	砂糖	5g	（小さじ1と2/3）
	胡麻油	2g	（小さじ1/2）
	酢	5g	（小さじ1）
	しょう油	6g	（小さじ1）

《作り方》

- ① アスパラガスは下の方の固いところを切り落とし、食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② 人参は短冊切りにして茹でておく。
- ③ 水気を切った①・②と調味料④を和える。

川崎市公立保育所 令和7年4月

豆腐と黒糖のケーキ

《材料》 子ども8人分（アルミカップ9号で8個分）

④	小麦粉	60g	（1/2カップ）
	上新粉	60g	（1/2カップ）
	ベーキングパウダー	6g	（大さじ1/2）
油	16g	（大さじ1と1/3）	
黒砂糖（粉末）	80g	（2/3カップ）	
豆乳	40g		
絹豆腐	120g	（1/3丁）	
レーズン	15g		

《作り方》

- ① 豆腐は水をきっておく。
 - ② レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻む。
 - ③ ④を合わせ、ふるっておく。
 - ④ ①と黒砂糖を混ぜ合わせながら、ペースト状にし、油・豆乳・③の順に加え、さっくりと混ぜ合わせる。
 - ⑤ ②を加え、軽く混ぜ合わせる。
 - ⑥ アルミカップに⑤の生地を流し入れて天板に並べ、オーブンで180℃で20分程度焼く。
- ※ 竹串などを刺して、生地がついてこないか確認もしましょう。
 - ※ ご使用のオーブン（トースター）に合わせて温度や焼き時間を調整してください。

川崎市公立保育所 令和7年4月