



保育園給食紹介

令和7年4月3日・17日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・麻婆豆腐
キャベツの胡麻和え
トマト

＜おやつ＞

牛乳・りんご寒天
クラッカー

【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。

【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

麻婆豆腐

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

綿豆腐	350g	（1丁）
豚挽肉	100g	
人参	40g	（中1/5本）
干しいたけ	6g	（中2個）
長ねぎ	90g	（1本）
胡麻油	12g	（大さじ1）
水	90g	（1/2カップ）
砂糖	7g	（大さじ3/4）
味噌	10g	（大さじ1/2）
しょう油	14g	（大さじ3/4）
かたくり粉	10g	（大さじ1）

＜作り方＞

- ① 綿豆腐は下茹でしてから十分に水を切り、1cm角に切る。
- ② 人参・水で戻した干しいたけ・長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に胡麻油を熱し、豚挽肉と野菜を炒め、火が通ったら、水・砂糖・味噌・しょう油で味付けをする。
- ④ ③に①の豆腐を加え煮込み、一旦火を止めてから水溶きかたくり粉を回し入れて仕上げる。

川崎市公立保育所 令和7年4月

キャベツの胡麻和え

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

キャベツ	250g	（1/5個）
人参	100g	（中1/2本）
白胡麻	13g	（大さじ1と1/2）
砂糖	6g	（大さじ2/3）
しょう油	8g	（大さじ1/2）

＜作り方＞

- ① キャベツは短冊切りにし、茹でて、水気を絞る。
- ② 人参は短冊切りにし、茹でて、水気を絞る。
- ③ 白胡麻は炒って、すり鉢等でよくすり、砂糖・しょう油と混ぜ、①・②を和える。

※ 白胡麻は「炒りたて」「すりたて」の方が香ばしさが増します。
「炒り胡麻」や「すり胡麻」を使用しても良いです。

川崎市公立保育所 令和7年4月

りんご寒天

＜材料＞ 作りやすい分量（子ども8人分）

粉寒天	3g	
水	150ml	（3/4カップ）
砂糖	40g	（大さじ4と1/2）
100%りんご果汁	320ml	（1と1/2カップ）

＜作り方＞

- ① 粉寒天は分量の水で煮溶かし（必ず沸騰させる）、更に砂糖を加えてよく混ぜる。砂糖が溶けたら火から降りし、りんご果汁を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
- ② ①をバット（またはゼリーカップ）に流し入れ、少し冷めてきたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ ②を切り分け（カップから出し）、皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年4月