



## 保育園給食紹介

令和7年4月4日・18日(金)  
分量の( )内の量はおおよその量です。

### じゃが芋のカントリー煮

《材料》 4人分(子ども8人分)

豚もも肉(薄切り)	120g	
じゃが芋	350g	(大2個)
人参	100g	(中1/2本)
玉ねぎ	100g	(中1/2個)
油	7g	(大さじ1/2)
バター	7g	(大さじ1/2)
水	110ml	(1/2カップ)
コンソメ	2g	(小さじ3/4)
④ ケチャップ	30g	(大さじ1と2/3)
④ ウスターソース	8g	(大さじ1/2)
④ 砂糖	8g	(大さじ1)

《作り方》

- ① 豚もも肉は一口大に切る。
- ② じゃが芋は一口大に切る。人参は乱切りにする。玉ねぎは2~3cm角に切る。
- ③ 鍋に油とバターを熱し、人参・玉ねぎを炒め、豚肉を加えて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃが芋を加えてさらに炒め、水・コンソメを加え煮込む。
- ④ ほぼ火が通ってきたら、調味料④を加えて煮汁が少なくなるまで煮込む。

川崎市公立保育所 令和7年4月

【今日の献立】

<昼食>ごはん・じゃが芋のカントリー煮  
ひじきのサラダ・春雨スープ  
<おやつ>牛乳・米粉黄名粉クッキー

### ひじきのサラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

干ひじき	8g	
しょう油(A)	2g	(小さじ1/3)
人参	45g	(中1/4本)
きゅうり	80g	(3/4本)
ホールコーン缶	65g	
酢	6g	(小さじ1と1/4)
⑤A しょう油(B)	12g	(小さじ2)
砂糖	6g	(小さじ2)
油	3g	(小さじ3/4)

《作り方》

- ① 干ひじきは水でもどしてよく水洗いし、ザルにあげ水気を切る。食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にひじきとしょう油(A)を入れ、炒る。しょう油がひじきに染みたら火を止め、粗熱をとる。
- ③ 人参は千切りにして茹でる。
- ④ きゅうりは千切りにする。  
(保育園では、さっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。)
- ⑤ コーン缶は水気を切っておく。
- ⑥ 水気を切った②~⑤と調味料⑤を和える。

川崎市公立保育所 令和7年4月

### 春雨スープ

《材料》 子ども4人分

春雨(でんぷん)	8g	
ボンレスハム	20g	(1.5枚)
小松菜	50g	(中1株)
水	500ml	(2と1/2カップ)
コンソメ	2g	(小さじ3/4)
塩	1.6g	(小さじ1/4)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらし、3cmくらいの長さに切る。
- ② ボンレスハムは短冊に切る。
- ③ 小松菜を1cmくらいの長さに切る。
- ④ 水にコンソメを加えて煮立て、②と③を加えて火が通ったら、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑤ 最後に春雨を加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。

川崎市公立保育所 令和7年4月

### 米粉黄名粉クッキー

《材料》 子ども10人分

米粉	80g	(3/4カップ)
黄名粉	50g	
かたくり粉	30g	(1/4カップ)
砂糖	55g	(1/2カップ)
豆乳	60g	
オリーブオイル	70g	(1/3カップ)

《作り方》

- ① 米粉、黄名粉、かたくり粉、砂糖を混ぜ合わせる。
- ② 豆乳とオリーブオイルを混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を少しずつ加えて、良く混ぜ合わせ、直径3cmほどの棒状に成型して、ラップで包み、冷蔵庫または、冷凍庫で冷やし固める。
- ④ ③を5mm幅にカットし、天板に並べ180℃位のオーブンで12分ほど焼く。

川崎市公立保育所 令和7年4月