



令和7年4月7日・21日(月)

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・ポークビーンズ  
サワークラフト

味噌汁(麩・えのきたけ)

＜おやつ＞

牛乳・フライドポテト

【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

## ポークビーンズ

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

大豆水煮	180g	
豚もも肉	120g	
人参	100g	(中1/2本)
玉ねぎ	170g	(大1/2個)
油	10g	(大さじ3/4)
水	適量	
④	ケチャップ	40g (大さじ2と1/4)
	砂糖	4g (大さじ1/2)
	塩	0.3g (少々)
	こしょう	少々

＜作り方＞

- ① 大豆水煮はさっと洗い、水気を切っておく。
- ② 豚もも肉は細かく切る。人参・玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎを炒め、①の大豆を加えて煮る。水分が少ない場合は水を加える。
- ④ 野菜が煮えたら、④で調味し、さらに弱火で煮汁が少なくなるまで煮込む。

※ 調味料を加えた後は、焦げ付きやすいので、時々かき混ぜましょう。

川崎市公立保育所 令和7年4月

## サワークラフト

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

キャベツ	350g	(1/4個)
人参	20g	(2cm)
④	砂糖	9g (大さじ1)
	酢	12g (大さじ3/4)
	塩	0.6g (少々)

＜作り方＞

- ① キャベツは千切りにし、茹でておく。
- ② 人参は千切りにし、茹でておく。
- ③ 水気を切った①②が温かいうちに、調味料④と合わせる。

川崎市公立保育所 令和7年4月

## フライドポテト

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

じゃが芋	600g	(4個)
油	適量	
塩	0.4g	(少々)
青のり	0.6g	(小さじ3/4)

＜作り方＞

- ① じゃが芋は大きめの拍子切りにして水にさらす。
- ② ①のじゃが芋の水気をしっかりととり、油でからりと揚げる。
- ③ 塩と青のりをふりかける。

※ ボウルに油切りした②・塩・青のりを入れて、ボウルを振るようになると、まんべんなく付きます。

川崎市公立保育所 令和7年4月