



保育園給食紹介

令和7年6月10日・24日（火）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・納豆の天ぷら・酢の物
味噌汁（ほうれん草・さつまいも）

<おやつ>

お麩のラスク（黄名粉味）
パウムクーヘン・りんご果汁

【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6月

納豆の天ぷら

《材料》 4人分（子ども8人分）

納豆	50g	（1パック）
しょう油	1.6g	（小さじ1/4）
にら	40g	（1/3把）
人参	70g	（1/3本）
玉ねぎ	70g	（中1/3個）
ちりめんじゃこ	15g	
小麦粉	60g	（1/2カップ）
ベーキングパウダー	1.6g	（小さじ1/3）
白胡麻	14g	（大さじ1と1/2）
水	60ml	（1/3カップ）
油	適量	

《作り方》

- ① にらは1cmに刻み、人参は千切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ② 納豆にしょう油を加えて下味を付け、①・ちりめんじゃこと合わせる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ、②と合わせる。
- ④ 水と白胡麻を混ぜ、③と合わせる。
- ⑤ 中温（170℃）の油に④をすくい入れ、4～5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和7年6月

酢の物

《材料》 4人分（子ども8人分）

きゅうり	120g	（1本）
生わかめ	30g	
（乾燥わかめの場合は約3g）		
みかん缶	80g	
④	砂糖	6g（小さじ2）
	酢	12g（小さじ2と1/3）
	塩	0.8g（少々）

《作り方》

- ① きゅうりはいちょう切りにする。
（保育園ではきゅうりをさっと茹でています。）
- ② 生わかめは1cm位に切る。
（乾燥わかめの場合は水で戻し、絞ってから切る。）
- ③ みかん缶は缶汁を切る。
- ④ ④の調味料を合わせて甘酢を作り、①～③と和える。

※ きゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますことで繊維が軟らかくなり、子どもでも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年6月

お麩のラスク（黄名粉味）

《材料》 4人分（子ども8人分）

麩（小町麩）	25g	
油	15g	（大さじ1と1/4）
黄名粉	15g	（大さじ3）
砂糖	12g	（大さじ1と1/3）

《作り方》

- ① 黄名粉・砂糖を混ぜ合わせる。
- ② 鍋に油を熱し、弱火で麩を炒りつける。
- ③ 薄く色づき、香ばしくなったら①をまぶす。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます！

【カレー味】

鍋に油8gとバター8gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年6月