



保育園給食紹介

令和7年7月11日・25日(金)

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・魚の南蛮漬け
ほうれん草の胡麻和え
味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)
すいか
＜おやつ＞牛乳
インディアンスパゲティ

【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7月

魚の南蛮漬け

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

鰯	240g	(3枚おろし)
生姜汁	1g	(小さじ1/4)
酒	6g	(小さじ1と1/4)
しょう油	6g	(小さじ1)
小麦粉	30g	(大さじ3と1/3)
油	適量	
きゅうり	50g	(1/2本)
トマト	100g	(中1/2個)
④	砂糖	9g (大さじ1)
	しょう油	9g (大さじ1/2)
	酢	10g (大さじ2/3)
	だし汁	36ml (大さじ2と1/3)

＜作り方＞

- ① 魚は流水で洗い、ペーパータオルなどで水気を取り、生姜汁・酒・しょう油を合わせた漬け汁につけておく。
- ② ①の汁をきり、小麦粉をまぶし、170℃くらいの油で3～4分揚げる。
- ③ きゅうりはちょう切りにし、トマトは湯むきして1cm角くらいに切り、④を合わせたタレにつけておく。
- ④ ③に②の魚を漬けた後、盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年7月

ほうれん草の胡麻和え

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

ほうれん草	220g	(1把)
もやし	100g	(1/3袋)
┌	白胡麻	13g (大さじ1と1/2)
	砂糖	7g (大さじ3/4)
	しょう油	8g (大さじ1/2)

＜作り方＞

- ① ほうれん草はよく洗い、食べやすい大きさに切り茹でて水気を絞る。
- ② もやしは適当な長さに折って、熱湯に入れて茹でておく。
- ③ 白胡麻をすり、砂糖・しょう油と混ぜ、水気を切った①・②を和える

※ 胡麻は、炒ってからすると、香りがよいです。すり胡麻でも代用できます。

川崎市公立保育所 令和7年7月

インディアンスパゲティ

＜材料＞ 作りやすい分量(子ども5人分)

スパゲティ	100g
人参	30g (3cm)
玉ねぎ	50g (中1/4個)
ロースハム	45g (3枚)
ピーマン	30g (3/4個)
油	5g (大さじ1/2)
カレー粉	0.3g (小さじ1/4)
塩	1.4g (ひとつまみ)
こしょう	少々

＜作り方＞

- ① スパゲティは半分の長さに折り、茹でておく。
- ② 人参・玉ねぎ・ピーマンは千切り、ロースハムは短冊に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、人参・玉ねぎ・ロースハム・ピーマンの順に炒め、カレー粉・塩・こしょうで調味する。
- ④ ③にスパゲティを加え、さらに炒める。

川崎市公立保育所 令和7年7月