



保育園給食紹介

令和7年7月2日・16日（水）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・豆腐とひじきのかき揚げ
 きゅうりの中華和え
 清汁（そうめん・なると・長ねぎ）
 <おやつ>
 牛乳・スイートかぼちゃ

【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。

【清汁】

- ・ 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

豆腐とひじきのかき揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

綿豆腐	320g	（1丁）
塩	1.3g	（ひとつまみ）
人参	45g	（中1/5本）
長ねぎ	70g	（2/3本）
干ひじき	6g	
小麦粉（A）	24g	（1/4カップ）
小麦粉（B）	56g	（1/2カップ）
水	56g	（1/4カップ）
しょう油	3g	（小さじ1/2）
揚げ油	適量	

《作り方》

- ① 綿豆腐は下茹でしてから十分に水切りし、1cm角に切り、ざるに広げて塩をふっておく。人参は短めの干切り、長ねぎはみじん切りにする。干ひじきは水で戻し、よく水洗いする。（ひじきが長い場合は2cm位に切っておく。）
- ② ①の材料を混ぜ合わせ小麦粉（A）をからめる。
- ③ 小麦粉（B）・水・しょう油で衣を作り、②を加えてざっくり混ぜ合わせる。
- ④ 中温（170℃位）の油に③の生地をすくい入れて、4～5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和7年7月

きゅうりの中華和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

きゅうり	200g	（2本）
砂糖	6g	（小さじ2）
胡麻油	2.5g	（小さじ2/3）
酢	6g	（小さじ1と1/4）
しょう油	9g	（小さじ1と1/2）
白胡麻	4g	（大さじ1/2）

《作り方》

- ① きゅうりは半月切りなど食べやすい大きさに切る。（保育園ではさっと茹でてから水にさらして冷まし、水気を切って使います。）
 - ② 調味料と炒った白胡麻を混ぜ合わせ①を和える。
- ※ 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。
- ※ 白胡麻は、すり胡麻を使ってもよいです。炒ってからすると、香りよく仕上がります。

川崎市公立保育所 令和7年7月

スイートかぼちゃ

《材料》 4人分（子ども8人分）

かぼちゃ	490g	（1/3個）
砂糖	40g	（大さじ4と1/2）
バター	6g	（大さじ1/2）
スキムミルク	48g	（1/2カップ）
水	少々	
卵	30g	（M1/2個）

《作り方》

- ① かぼちゃを皮をむき、2cm位の厚さに切る。
 - ② スキムミルクは少量の水で溶いておく。
 - ③ 卵は卵黄と卵白に分け、卵黄に水少量を加えてのばしておく。
 - ④ ①をひたひたの水で茹で、火が通ったら水分を切り、熱いうちにつぶし、砂糖・バター・②を加えて練り混ぜる。
 - ⑤ アルミカップに④を形よく詰め、③の卵黄を表面に塗り、天板に並べ、オーブンで色よく焼く。
- ※ かぼちゃを蒸してつぶすと、よりおいしくできます。
- ※ かぼちゃの水分量が多いと、生地がまとまりにくくなります。スキムミルクを溶く水は最小限にし、後から生地の硬さを調節するようにしてください。

川崎市公立保育所 令和7年7月