



## 保育園給食紹介

令和7年7月24日(木)

分量の( )内の量はおおよその量です。

### にらレバ炒め

《材料》 4人分(子ども8人分)		
豚レバー	200g	(スライス又は焼肉用)
しょう油	6g	(小さじ1)
酒	6g	(小さじ1と1/4)
生姜汁	1g	(小さじ1/4)
人参	50g	(中1/4本)
にら	80g	(3/4把)
もやし	100g	(1/3袋)
油	13g	(大さじ1)
砂糖	4g	(大さじ1/2)
しょう油	8g	(大さじ1/2)
オイスターソース	8g	(大さじ1/2)
かたくり粉	3g	(小さじ1)

#### 《作り方》

- ① 豚レバーは流水できれいに洗い(血抜き)水気を切る。
- ② ①をしょう油・酒・生姜汁を合わせたタレに漬ける。
- ③ 人参を千切りにし、にらともやしは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 鍋に分量の油の一部を熱し、②を炒めて取り出す。
- ⑤ 鍋に残りの油を熱し、人参を炒め、にらともやしも加えてさらに炒め、④のレバーを加え、砂糖・しょう油・オイスターソースで調味し、火が通ったら水溶きかたくり粉を回し入れて仕上げる。

川崎市公立保育所 令和7年7月

#### 【今日の献立】

<昼食>ごはん・にらレバ炒め・黄金煮・冷や汁風  
<おやつ>牛乳・手作りふりかけおにぎり

### 黄金煮

《材料》 4人分(子ども8人分)

さつまいも	260g	(1本)
バター	11g	(大さじ1)
砂糖	18g	(大さじ2)
塩	0.2g	(少々)
水	少々	

#### 《作り方》

- ① 皮をむいて厚めのいちょう切りに切ったさつまいもに、バター・砂糖・塩・水少々を加え、さつまいもが柔らかくなるまでコトコト煮る。

川崎市公立保育所 令和7年7月

### 冷や汁風

《材料》 子ども4人分

絹豆腐	100g	(1/3丁)
きゅうり	35g	(1/3本)
白胡麻	3g	(小さじ1)
だし汁	500ml	(2と1/2カップ)
味噌	18g	(大さじ1)

#### 《作り方》

- ① 豆腐は手でくずしてボロボロにする。
- ② きゅうりは薄い半月切りにする。
- ③ だし汁を煮立て、味噌をだし汁の一部で溶いておく。
- ④ だし汁に豆腐を加えて煮立て、豆腐に火が通ったら、味噌を加えて味を調べ、すった白胡麻を加えて火を止める。
- ⑤ 汁椀にきゅうりを盛り、上から④の汁を注ぎ入れる。

#### ～ だしの取り方～

かつおだし…水2.5カップを沸騰させ、かつお節8gを入れてすぐに火を止める。かつお節が沈んだら、ざるでこす。

昆布だし…昆布5g(5cm角)は、だしが出やすいようにはさみで切り込みを入れ、水2.5カップに30分以上つけてから火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。

煮干しだし…頭と内臓を除いた煮干し8gを水2.5カップに30分以上つけてから中火で5～10分煮出してこす。

川崎市公立保育所 令和7年7月

### 手作りふりかけおにぎり

《材料》 4人分(子ども8人分)

はいが精米	300g	(2合)
ちりめんじゃこ	27g	
胡麻油	3g	(小さじ3/4)
しょう油	2g	(小さじ1/3)
青のり	2g	(小さじ2と1/3)
花かつお	3g	

#### 《作り方》

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② ちりめんじゃこは胡麻油で炒め、しょう油で味付けをしてから青のり、花かつおを混ぜ合わせる。
- ③ ラップにご飯をのせ表面につくようにふりかけをかけ、食べやすい大きさに軽く握る。

川崎市公立保育所 令和7年7月