



## 保育園給食紹介

令和7年8月8日（金）

### 【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・レバーの胡麻照り焼き

納豆和え

味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）・すいか

＜おやつ＞

牛乳・ドーナツ

### 【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8月

## レバーの胡麻照り焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

豚レバー	320g
砂糖	5g（大さじ1/2）
しょう油	14g（大さじ3/4）
みりん	3g（小さじ1/2）
小麦粉	25g（1/4カップ）
白胡麻	7g（大さじ3/4）
油	4g（小さじ1）

### ＜作り方＞

- ① 豚レバーは水洗いをしてから、ひと口大のそぎ切りにする。再度流水できれいに洗い（血抜き）、水切りしておく。
  - ② ①を砂糖・しょう油・みりんを合わせたタレに漬けておく。
  - ③ ②に小麦粉をもみ込み、白胡麻も混ぜ込む。
  - ④ 油を熱したフライパンで、③のレバーを両面よく焼く。
- ※ フライパン用のアルミホイルやクッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

川崎市公立保育所 令和7年8月

## 納豆和え

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	220g（1把）
人参	40g（4cm）
オクラ	40g（4本）
納豆	30g
花かつお	3g
しょう油	8g（大さじ1/2）

### ＜作り方＞

- ① ほうれん草はよく洗い、茹でて水気を絞り、2cmくらいの長さに切る。
- ② 人参は千切りにし、茹でる。
- ③ オクラはよく洗ってから茹でて、小口切りにする。
- ④ 納豆を混ぜて、乾煎りした花かつおとしょう油を加え①②③を和える。

川崎市公立保育所 令和7年8月

## ドーナツ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

小麦粉	160g（1と1/2カップ）
ベーキングパウダー	6g（大さじ1/2）
卵	50g（Mサイズ1個）
スキムミルク	16g（大さじ2と2/3）
水	80g（1/3カップ）
砂糖	30g（大さじ3と1/3）
バニラエッセンス	少々
揚げ油	適量

### ＜作り方＞

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
  - ② 卵は溶いておく。スキムミルクは水で溶いておく。
  - ③ ②・砂糖・バニラエッセンスをよく混ぜてから、さらに①を加えて軽く混ぜ合わせる。
  - ④ 鍋に油を熱し、③をスプーンで丸めながら落とし入れ揚げる。中まで火が通ったか、竹串などを刺して生地がついてこないかを確認する。
- ※ 生地を油に入れると膨らみ、焦げやすく、油を吸いやすいので、小さめにするときれいに早く揚がります。（1人2～3個位になる大きさ）

川崎市公立保育所 令和7年8月