



保育園給食紹介

令和7年9月4日・18日(木)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚のちゃんちゃん焼き

冬瓜のそぼろ煮

味噌汁(麩・わかめ)

<おやつ>

牛乳・ジャムパン(梨ジャム)

【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9月

魚のちゃんちゃん焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

生鮭	320g	(80g 4切れ程度)
酒	6g	(小さじ1と1/4)
油	4g	(小さじ1)
キャベツ	140g	(3枚)
玉ねぎ	40g	(中1/5個)
人参	30g	(中1/6本)
えのきたけ	30g	(1/3袋)
バター	4g	(小さじ1)
④	砂糖	4g (小さじ1と1/3)
	みりん	7g (小さじ1と1/4)
	しょう油	2g (小さじ1/3)
	味噌	12g (小さじ2)

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、水切りし、酒で下味をつけておく。
- ② キャベツ・玉ねぎ・人参は千切り、えのきたけは食べやすい長さに切る。
- ③ ②をバターで炒め、④を混ぜ合わせておく。
- ④ アルミホイルを魚を包める程度の大きさに切る。
- ⑤ ④の中央に油と①の魚を置き、その上に③の野菜をのせ、包み込む。
- ⑥ 天板に⑤を並べ、180~200℃のオーブンで15~20分焼く。

※ フライパンで蒸し焼きにしてもよいです。

川崎市公立保育所 令和7年9月

冬瓜のそぼろ煮

《材料》 4人分(子ども8人分)

とうがん	360g	(小さめ1/4個)
鶏挽肉	50g	
油	5g	(大さじ1/2)
だし汁	80ml	(大さじ5と1/3)
砂糖	4g	(大さじ1/2)
しょう油	6g	(小さじ1)
かたくり粉	3g	(小さじ1)

《作り方》

- ① とうがんは皮と種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れ、鶏挽肉をそぼろ状に炒める。
- ③ 火が通ったら、①を入れ、だし汁・砂糖・しょう油を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④ かたくり粉を同量~2倍の量の水で溶き、③に加えてひと煮立させ、とろみをつける。

川崎市公立保育所 令和7年9月

ジャムパン(梨ジャム)

《材料》 ロールパン8個分

ロールパン	240g
梨	130g
砂糖	30g (大さじ3と1/3)
レモン汁	5g (小さじ1)

《作り方》

- ① 梨は8等分のくし型に切り分けたものを薄切りにし、砂糖とレモン汁を加え、火にかける。
- ② ふつふつと煮立ったら弱火でアクを取りながら、焦げないように混ぜながら煮詰める。
- ③ とろみがついたら火を止め、粗熱をとって冷ます。
- ④ ロールパンに切れ目を入れ、③の梨ジャムをはさむ。
- ⑤ そのまま、または、食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。

※ 梨は川崎の特産品の1つです。手作りの梨ジャムを作ってみませんか。

川崎市公立保育所 令和7年9月