



保育園給食紹介

令和7年9月5日・19日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・凍り豆腐の揚げ煮
甘酢和え

味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ）

<おやつ>

牛乳・さつま芋のかるかん

【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

凍り豆腐の揚げ煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | | |
|-------|--------------|----------------|
| 凍り豆腐 | 30g | だし汁 |
| かたくり粉 | 30g (1/4カップ) | 100ml (1/2カップ) |
| 揚げ油 | 適量 | 砂糖 6g (小さじ2) |
| 人参 | 110g (中1/2本) | しょう油 |
| 玉ねぎ | 170g (中3/4個) | 12g (小さじ2) |
| 干しいたけ | 4g (中1.5個) | 塩 0.6g (少々) |
| 油 | 5g (大さじ1/2) | |

《作り方》

- ① 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、水分を絞り、2cmの角切りにする。
- ② 人参・玉ねぎ・ぬるま湯で戻した干しいたけは千切りにする。
- ③ ②を油で炒め、だし汁と調味料を加えて煮る。
- ④ ①の凍り豆腐にかたくり粉をまぶし適量の油を中温（170℃位）に熱し、4～5分揚げる。
- ⑤ ③に④の凍り豆腐を加え、ひと煮立ちさせてから盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年9月

甘酢和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | |
|---------|--------------|
| きゅうり | 160g (1.5本) |
| ホールコーン缶 | 60g |
| 白胡麻 | 5g (大さじ1/2) |
| 酢 | 10g (大さじ2/3) |
| ④ 砂糖 | 4g (大さじ1/2) |
| しょう油 | 4g (小さじ2/3) |

《作り方》

- ① きゅうりは半月かいちょう切りにし、熱湯に入れてさっと茹で、冷水で冷ます。
（きゅうりをさっと茹でることで、繊維がやわらかくなり、子どもにも食べやすくなります。）
- ② ホールコーンはザルにあげて水切りしておく。
- ③ ④を混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- ④ 水気を切った①・②と炒った白胡麻を加え和える。

川崎市公立保育所 令和7年9月

さつま芋のかるかん

《材料》 子ども10人分

| | |
|-----------|-----------------|
| 上新粉 | 180g (1と1/3カップ) |
| ベーキングパウダー | 4.5g (小さじ1と1/4) |
| 長芋 | 80g |
| 砂糖 | 90g (2/3カップ) |
| 水 | 120g (2/3カップ) |
| さつま芋 | 110g (1/2本) |
| 砂糖 | 15g (大さじ1と2/3) |

《作り方》

- ① さつま芋は皮をむき、柔らかくなるまで煮たら、マッシャーでつぶし、砂糖を加えて混ぜ合わせ、冷めたら等分し、平らな楕円にしておく。
 - ② 上新粉とベーキングパウダーを合わせふるっておく。
 - ③ 長芋をすりおろし、砂糖を2～3回に分けて加え、よくすり混ぜる。
 - ④ ③に水を少しずつ加えてのばし、全体が均一になるように混ぜ合わせる。
 - ⑤ ①の芋餡をアルミカップに入れ、上から④の生地を流し入れたら強火で10～15分蒸す。
- ※ 芋餡は高さがあると生地から盛り出てしまうので、平らにすると、きれいに出来上がります。

川崎市公立保育所 令和7年9月