



保育園給食紹介

令和8年1月15日・29日（木）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚のザンギ

れんこんの酢の物

清汁（えのきたけ・かぶ・かぶの葉）

<おやつ>

牛乳・小倉サンド

【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8年1月

魚のザンギ

《材料》 4人分（子ども8人分）

鯖	320g	（80g程度で4切れ）
しょう油	8g	（大さじ1/2）
生姜汁	1.5g	（小さじ1/3）
かたくり粉	30g	（大さじ3と1/3）
揚げ油	適量	

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、水切りする。しょう油・生姜汁を合わせたたれで下味をつける。
- ② ①の汁気をきり、かたくり粉をまぶし、170℃位の油で中までしっかり火が通るよう揚げる。

☆ ザンギとは、北海道で親しまれている鶏の唐揚げで、しょうゆベースのしっかりした下味が特徴です。今回は魚を使ったアレンジです。

川崎市公立保育所 令和8年1月

れんこんの酢の物

《材料》 4人分（子ども8人分）

れんこん	120g	（2/3節）
人参	35g	（中1/6本）
きゅうり	100g	（1本）
砂糖	7g	（小さじ2と1/3）
④ 酢	12g	（小さじ2と1/3）
塩	少々	

《作り方》

- ① れんこんと人参は半月切りかいちょう切りにし、茹でて水気を切っておく。
- ② きゅうりは半月切りかいちょう切りにする。（保育園給食ではさっと茹でて使用しています。）
- ③ ④を混ぜて合わせ酢を作り、①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和8年1月

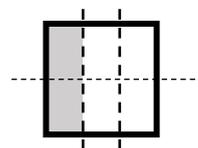
小倉サンド

《材料》 子ども6人分

食パン	180g	（8枚切りの食パン4枚分）
バター	8g	（小さじ2）
小豆	30g	
砂糖	18g	（大さじ2）

《作り方》

- ① 小豆はよく洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかけ、煮立ったら水を捨て、再度水を加えてアクをとりながら軟らかく煮る。
 - ② 砂糖を2～3回に分けて加え、パンに塗れる位の分量になるまで煮詰めて、冷ましておく。
 - ③ 室温で軟らかくしたバターと①を混ぜる。
 - ④ 2枚の食パンに②を塗り、残り2枚のパンと合わせる。
 - ⑤ 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛りつける。
- ※ 例：6等分にして2カット



川崎市公立保育所 令和8年1月