



保育園給食紹介

令和8年3月13日・27日（金）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚の重ね煮

ひじきの炒り煮

味噌汁（えのきたけ・キャベツ）

<おやつ>

牛乳・のらもっば

【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8年3月

魚の重ね煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | | |
|------|-------|----------|
| ぶり | 240g | （60g×4切） |
| 大根 | 240g | （1/4本） |
| だし汁 | 150ml | （3/4カップ） |
| 砂糖 | 9g | （大さじ1） |
| 酒 | 4g | （小さじ3/4） |
| しょう油 | 12g | （小さじ2） |

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、水切りしておく。
- ② 大根は5mm～1cm位の厚さのいちょう切りにする。
- ③ だし汁に砂糖・酒・しょう油を合わせ一煮立ちさせる。
- ④ 煮立った③に魚の皮を上にして並べたら、その上に大根を並べて入れ、落し蓋をして煮付ける。

※ 煮立った煮汁に魚を並べ、少し表面の色が変わってから大根を入れると、くっつかずムラなく色づきます。魚が鍋の中で重なるようなら、魚と大根を交互に重ねます。

※ 魚は、さばにしてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和8年3月

ひじきの炒り煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | | |
|------|------|---------------|
| 干ひじき | 10g | |
| 人参 | 70g | （中1/3本） |
| 油 | 8g | （小さじ2） |
| 油揚げ | 24g | （3/4枚） |
| 大豆水煮 | 60g | |
| ④ | だし汁 | 160ml（3/4カップ） |
| | 砂糖 | 6g（小さじ2） |
| | しょう油 | 10g（小さじ1と2/3） |

《作り方》

- ① 干ひじきは水に戻して、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 油揚げは湯どおしし、細かく切っておく。
- ④ 鍋に油を入れ①・②を炒め、③と油揚げ、大豆水煮を加え、煮汁がなくなるまでじっくり煮る。

川崎市公立保育所 令和8年3月

のらもっば



《材料》 米2合分（子ども10人分）

| | | |
|-----------|------|------------|
| はいが精米 | 300g | （2合） |
| 人参 | 40g | （中1/5本） |
| のらぼう菜 | 70g | |
| まぐろ油漬缶 | 30g | |
| 焼のり（刻みのり） | 少々 | |
| 塩昆布 | 3g | |
| マヨネーズ | 6g | （小さじ1と1/2） |
| 胡麻油 | 3g | （小さじ3/4） |
| 白胡麻 | 3g | （小さじ1） |

《作り方》

- ① はいが精米は炊飯する。
 - ② 人参は短めの千切りにして、茹でる。のらぼう菜は1cmに切り、茹でて水にさらし、水気を絞る。
 - ③ まぐろ油漬缶は油をきってほぐしておく。
 - ④ ②・③と調味料、刻みのり、塩昆布をすべてあわせておく。
 - ⑤ 炊きあがった①に④を加えて混ぜ、おにぎりにする。
- ※ 韓国家庭料理のチュモッパのように一口大の大きさにまるめておにぎりにしてもよいです。
- ※ 川崎市市制100周年記念事業みんな美味しい！郷土の味レシピコンテストおやつ部門グランプリ受賞作品です。

川崎市公立保育所 令和8年3月