



保育園給食紹介

令和8年3月4日・18日（水）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・川崎春巻き
ブロッコリーのおかか和え
味噌汁（絹豆腐・生わかめ）

<おやつ>

牛乳・いちご豆乳ゼリー

【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

川崎春巻き

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚挽肉	100g	ホールコーン缶	12g
人参	20g (2cm)	ピザ用チーズ	20g
玉ねぎ	20g (中1/10個)	春巻きの皮	8枚
油	20g (小さじ1/2)	かたくり粉	6g
鶏がらスープの素	1g (小さじ1/3)		(小さじ2)
しょう油	6g (小さじ1)	揚げ油	適量
塩	0.8g (少々)		
じゃが芋	250g (1.5個)		
のらぼう菜	15g (1/3株)		

《作り方》

- ① 人参と玉ねぎはみじん切りにする。じゃが芋は適当な大きさに切り、茹でてつぶす。のらぼう菜は細かく切って茹で、水気を切る。ホールコーン缶はザルにあけて水気を切る。
 - ② 豚挽肉・人参・玉ねぎを油で炒め、鶏がらスープの素・しょう油・塩で味をつけ冷ます。
 - ③ ②・じゃが芋・のらぼう菜・コーン・ピザ用チーズを混ぜてタネを作る。
 - ④ ③を人数分に分けておく。春巻きの皮のつるつるした面を外側にしてタネを包み、同量の水で溶いたかたくり粉を巻き終わりに塗ってとじる。
 - ⑤ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- 川崎市公立保育所 令和8年3月

ブロッコリーのおかか和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

ブロッコリー	400g (2個)
花かつお	4g
しょう油	8g (大さじ1/2)

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でて、水気を切る。
 - ② ①の材料と花かつおを混ぜ合わせ、しょう油で調味する。
- ※ 花かつおはフライパンで軽く乾煎りし、冷めてからほぐすと粉状になります。風味が増し、食材に絡み食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和8年3月

いちご豆乳ゼリー

《材料》 作りやすい分量（子ども8人分）

いちごジャム	160g
豆乳	320ml (1と2/3カップ)
ゼラチン	15g
水	80ml (1/3カップ)

《作り方》

- ① いちごジャムを泡立て器でやわらかくし、豆乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。
 - ② ゼラチンは水に湿らせ、湯せんにかけて溶かし、少しずつ①に加えて混ぜ合わせる。
 - ③ ゼリーカップに②を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ④ ③をカップから取り出し皿に盛り付ける。
- ※ ①の段階で飾り用のジャムを少し残しておき、盛り付けの時に上に飾ってもよいです。
- ※ ゼラチンはしっかり溶かしましょう。
- ※ お皿に盛り付けるときは、カップの外側を湯せんにさっとあてると、取り出しやすいです。

川崎市公立保育所 令和8年3月