



## 保育園給食紹介

令和6年4月4日・18日（木）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・ツナ入り卵焼き

三色おひたし

味噌汁（生揚げ・小松菜）・甘夏柑

#### <おやつ>

牛乳・黒みつトースト

### 【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】

- ・ 分量の括弧内の量はおおよその量です。
- 川崎市公立保育所 令和6年4月

## ツナ入り卵焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

卵	330g	（M5個）
玉ねぎ	90g	（中1/2個）
まぐろ油漬缶	80g	
砂糖	6g	（小さじ2）
塩	0.8g	（少々）
みりん	6g	（小さじ1）
だし汁	20ml	（大さじ1と1/3）
油	4g	（小さじ1）

### 《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。まぐろ油漬缶は油を切ってほぐしておく。
- ② 卵を割りほぐし、①と砂糖・塩・みりん・だし汁を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②の1/3を流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。
- ④ 焼きあがって、粗熱が取れたら切り分ける。

川崎市公立保育所 令和6年4月

## 三色おひたし

《材料》 4人分（子ども8人分）

きゅうり	80g	（3/4本）
人参	70g	（中1/3本）
もやし	80g	（1/3袋）
花かつお	4g	
しょう油	8g	（大さじ1/2）

### 《作り方》

- ① 人参は千切りにし、茹でる。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ もやしは食べやすい長さに切り茹でる。
- ④ 水気を切った①・②・③に花かつおを和えてからしょう油を混ぜ合わせる。

☆ きゅうりもさっと熱湯にくぐらせることで、子どもにも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和6年4月

## 黒みつトースト

《材料》 食パン1/2斤分（子ども6人分）

食パン	180g	（8枚切4枚）
バター	20g	（大さじ1と2/3）
黒砂糖	36g	（大さじ4）
		（粉末のものだと溶けやすいです）
水	15ml	（大さじ1）

### 《作り方》

- ① バターを溶かす。  
（耐熱器にバター入れ、ラップをして電子レンジを使用すると良いです。）
- ② ①に黒砂糖・水を加え、黒砂糖が溶けるまで混ぜる。
- ③ 食パンに②をぬり、天板に並べてオーブントースター等で焼く。
- ④ 切り分けて、皿に盛り付ける。

☆ 切り分けてから②をぬり、天板に並べて焼いても良いです。

川崎市公立保育所 令和6年4月