



保育園給食紹介

令和6年5月18日(土)・30日(木)

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん

厚焼き卵・野菜の炒り煮

味噌汁(生揚げ・もやし)・清見柑

＜おやつ＞牛乳

はちみつサンド

【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。

【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5月

厚焼き卵

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

卵	330g	(Lサイズ5個)
豚挽肉	50g	
油	6g	(大さじ1/2)
さやいんげん	70g	(9本)
砂糖	5g	(大さじ1/2)
塩	1.3g	(ひとつまみ)
みりん	5g	(小さじ3/4)
だし汁	25ml	(大さじ1と2/3)

＜作り方＞

- ① さやいんげんは下茹でし、小口切りにする。
- ② 豚挽肉を油で炒め、①のさやいんげんを加えて炒め、砂糖・塩で調味する。
- ③ 卵を割りほぐし、②とみりん・だし汁を加える。
- ④ フライパンに油を熱し、③の1/3を流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回ほど繰り返す。
- ⑤ 焼きあがって少し落ち着いたら切り分ける。

川崎市公立保育所 令和6年5月

野菜の炒り煮

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

じゃが芋	270g	(2個)
人参	90g	(1/2本)
茹たけのこ	80g	
干しいたけ	7g	(中2.5個)
油	12g	(大さじ1)
だし汁	100ml	(1/2カップ)
砂糖	8g	(大さじ1)
しょう油	10g	(大さじ1/2)
塩	0.5g	(少々)

＜作り方＞

- ① じゃが芋は食べやすい大きさに切る。人参は、一口大に切る。
- ② 茹たけのこは、一口大に切る。干しいたけは水でもどして食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を入れ①を炒め、②、だし汁・砂糖・しょう油・塩を加え軟らかく煮る。

川崎市公立保育所 令和6年5月

川崎市のホームページに
川崎市公立保育所献立表を
掲載しています。

保育園の献立は、川崎市公立保育所の担当栄養士がチームをつくり作成しています。

保育園での食事が子どもたちにとって「活きた食育」となるように、バランスのとれたおいしい献立を基本に、季節の食材や伝統行事を取り入れた献立づくりをめざしています。

市民の皆様にも御家庭の食事作りの参考に御紹介しています。

献立表は①材料表②離乳食の2種類を掲載しています。おやつレシピも紹介しています。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立

Q 検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和6年5月