



## 保育園給食紹介

令和7年10月2日・16日（木）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ロールパン・魚のグラタン  
サワークラフト・牛乳・柿

#### <おやつ>

お茶・ハリハリおにぎり

### 【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7年10月

## サワークラフト

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	340g	(1/4個)
人参	25g	(3cm)
④	砂糖	9g (大さじ1)
	酢	1.2g (大さじ3/4)
	塩	0.6g (少々)

### 《作り方》

- ① キャベツは千切りにし、茹でておく。
- ② 人参は千切りにし、茹でておく。
- ③ 野菜が温かいうちに調味料④と合わせる。

川崎市公立保育所 令和7年10月

## 魚のグラタン

《材料》 4人分（子ども8人分）

めかじき	200g	
塩	1.6g	(小さじ1/4)
こしょう	少々	
玉ねぎ	130g	(中2/3個)
生しいたけ	50g	(3個)
油	8g	(小さじ2)
[	バター	30g (大さじ2と1/2)
	小麦粉	50g (1/2カップ)
	牛乳	300ml
コンソメ	0.3g	(少々)
パン粉	7g	(大さじ2と1/3)
粉チーズ	7g	(大さじ1と1/4)
パセリ	3g	(1/3本)
※乾燥パセリを使用する場合は1g (小さじ1/2)		

### 《作り方》

- ① めかじきは一口大に切り、塩・こしょうする。玉ねぎは薄切りにする。生しいたけはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎ・生しいたけを炒め、めかじきを加えてさらに炒め、火を通す。
- ③ 鍋にバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら小麦粉を加え炒める。小麦粉がパラついてきたら牛乳を少しずつ加え、最後にコンソメを加えホワイトソースを作る。
- ④ 耐熱皿またはアルミカップに②を入れ、上から③をかける。パン粉・粉チーズ・みじん切りにしたパセリをふり、天板に並べて200℃位のオーブンで8～10分焼く。

川崎市公立保育所 令和7年10月

## ハリハリおにぎり

《材料》 米2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g	(2合)
切干し大根	15g	
人参	40g	(中1/5本)
胡麻油	10g	(大さじ3/4)
砂糖	5g	(大さじ1/2)
酢	5g	(小さじ1)
塩	1.2g	(ひとつまみ)
塩昆布	4g	

### 《作り方》

- ① はいが精米を炊飯する。
- ② 切干し大根を湯で戻し、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ③ 人参を短めの千切りにする。
- ④ 鍋に胡麻油を熱し、②・③を炒め、調味料を入れ、塩昆布を加えて混ぜる。
- ⑤ 炊きあがった①に④を加えて混ぜ、おにぎりにする。

川崎市公立保育所 令和7年10月