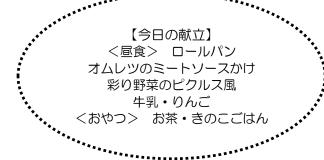


令和7年11月10日(月)·25日(火)



### 【ごはん(おやつ)】

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。

#### 【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11月

### オムレツのミートソースかけ

≪材料≫ 4人分	(子ども8)	人分)
┌ 豚挽肉	60g	
玉ねぎ	70g	(中1/3個)
油 (A)	8 g	(小さじ2)
米粉	5 g	(大さじ1/2)※小麦粉でも可
ケチャップ	25g	(大さじ1と1/3)
└水	25ml	(大さじ1と2/3)
90	330g	(M5個)
□ スキムミルク	30g	(大さじ5) ※スキムミルクと
_ 水	30ml	(大さじ2) 水の代わりに 牛乳60mlでも
塩	$0.4\mathrm{g}$	(少々) 作れます。
こしょう	少々	
油 (B)	6 g	(大さじ1/2)
粉チーズ	3 g	(大さじ1/2)
// lt lo 士 \\		

#### ≪作り方≫

- ① 鍋に油(A)を熱し、豚挽肉を炒め、みじん切りにした玉 ねぎを加えて炒める。玉ねぎに火が通ったら米粉を振り入 れてよく混ぜ、ケチャップ、水を加えてかき混ぜながら3 分ほど煮て、ミートソースを作る。
- ② 卵は割りほぐし、水で溶いたスキムミルク、塩、こしょう を加える。
- ③ 油(B)を熱したフライパンに②を入れ、オムレツを作る。
- ④ ③のオムレツの上に①のミートソースと粉チーズをかける。

川崎市公立保育所 令和7年11月

## 彩り野菜のピクルス風

#### ≪材料≫ 4人分(子ども8人分)

ブロッコリー250g (1個)人参90g (中1/2本)ホールコーン缶50g砂糖8g (大さじ1)酢12g (大さじ3/4)

#### ≪作り方≫

- ① ブロッコリーは小房にして茹でる。人参は乱切りにして茹でておく。
- ② ホールコーン缶はザルにあけて水切りしておく。
- ③ 砂糖と酢をあわせて、沸騰しない程度に加熱し甘酢をつく る。
- 4 ①②を③で和えて、冷やす。
- ※ 茹でたブロッコリーと人参が冷める前に、温かい甘酢で和えるのがポイントです。

## きのこごはん

# ≪材料≫ 2合分(子ども10人分)

はいが精米 300g (2合) 100g しめじ 60g (中1/3本) 人参 油揚げ 30g (1枚) だし汁 450g (2と1/4カップ) 6g (小さじ2) 砂糖 塩 2.3g (小さじ1/3) 8g (大さじ1/2) ししょう油 冷凍グリンピース 30g

### ≪作り方≫

- ① はいが精米は洗米した後、水気をきっておく。
- ② しめじはいしづきを除き細かく切る。人参は千切り、油揚げは油抜きして千切りにする。
- ③ 冷凍グリンピースは解凍し、さっと茹でておく。
- ④ 炊飯器の内釜に①②とだし汁、調味料®を加えて全体をよく混ぜ炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら③のグリンピースを加え、全体を混ぜ合わせる。