



令和7年11月10日(月)・25日(火)

【今日の献立】
＜昼食＞ ロールパン
オムレツのミートソースかけ
彩り野菜のピクルス風
牛乳・りんご
＜おやつ＞ お茶・きのこごはん

【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)	8g	(小さじ2)
米粉	5g	(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)
卵	330g	(M5個)
スキムミルク	30g	(大さじ5) ※スキムミルクと水の代わりに牛乳60mlでも作れます。
水	30ml	(大さじ2)
塩	0.4g	(少々)
こしょう	少々	
油(B)	6g	(大さじ1/2)
粉チーズ	3g	(大さじ1/2)

＜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げて水切りしておく。
- 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。

川崎市公立保育所 令和7年11月

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)
しめじ	100g	
人参	60g	(中1/3本)
油揚げ	30g	(1枚)
だし汁	450g	(2と1/4カップ)
砂糖	6g	(小さじ2)
塩	2.3g	(小さじ1/3)
しょう油	8g	(大さじ1/2)
冷凍グリーンピース	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 冷凍グリーンピースは解凍し、さっと茹でておく。
- ④ 炊飯器の内釜に①②とだし汁、調味料③を加えて全体をよく混ぜ炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら③のグリーンピースを加え、全体を混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和7年11月