



令和7年11月18日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・卵焼き（味噌味）

煮びたし

清汁（絹豆腐・えのきたけ）・柿

＜おやつ＞

牛乳・わかめごはん

【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・清汁】

- ・ 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（ ）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

卵焼き（味噌味）

《材料》 4人分（子ども8人分）

卵	330g	（M5個）
鶏挽肉	100g	
長ねぎ	90g	（1本）
油（A）	4g	（小さじ1）
スキムミルク	16g	（大さじ2と2/3）
水	16g	（大さじ1）
※スキムミルクと水の代わりに牛乳16gでも作れます。		
味噌	10g	（大さじ1/2）
油（B）	4g	（小さじ1）

《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏挽肉は油（A）で炒め、①を加え更に炒める。
- ③ スキムミルクは水で溶いておく。
- ④ 卵を割りほぐし、②・③と味噌を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油（B）を熱し、④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。
- ⑥ 焼きあがったら、切り分ける。

※ 焼きあがってから少し冷ますと切り分けやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年11月

煮びたし

《材料》 4人分（子ども8人分）

小松菜	300g	（中7株）
白菜	70g	（2/3枚）
みりん	4g	（小さじ2/3）
しょう油	6g	（小さじ1）
油	12g	（大さじ1）

《作り方》

- ① 小松菜は良く洗い、さっと茹でて食べやすい大きさに切っておく。
- ② 白菜は良く洗い、短冊に切っておく。
- ③ 油を熱したフライパンに野菜を入れて炒め、みりん・しょう油を入れて煮含める。

川崎市公立保育所 令和7年11月

わかめごはん

《材料》米 2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g	（2合分）
人参	50g	（中1/4本）
油	9g	（大さじ3/4）
生わかめ	15g	
だし汁	85g	（1/2カップ）
砂糖	4g	（大さじ1/2）
しょう油	9g	（大さじ1/2）

《作り方》

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合目の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② 人参は短めの千切りにする。生わかめは、塩抜きし、粗みじんに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、人参を炒め、だし汁・砂糖・しょう油を加えて煮る。
- ④ 人参にほぼ火が通ったら、生わかめを加えて、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 炊き上がったごはん④を加え、混ぜ合わせ、お椀に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年11月