



令和7年12月4日・18日(木)

分量の( )内の量はおおよその量です。

## 青菜とチーズのオムレツ

《材料》4人分(子ども8人分)

卵	330g (M5個)
粉チーズ	6g (大さじ1)
鶏挽肉	15g
玉ねぎ	70g (中1/3個)
油(A)	1g (小さじ1/4)
ほうれん草	80g (1/3把)
塩	0.4g (少々)
こしょう	少々
油(B)	4g (小さじ1)

### 【今日の献立】

<昼食>ごはん・青菜とチーズのオムレツ  
マカロニの和え物・白菜スープ・りんご

### <おやつ>

牛乳・お麩のラスク(キャラメル味)・いりこ

## マカロニの和え物

《材料》4人分(子ども8人分)

マカロニ	50g
人参	50g (中1/4本)
きゅうり	80g (3/4本)
まぐろ油漬缶	45g
酢	10g (小さじ2)
砂糖	13g (大さじ1と1/2)
味噌	13g (小さじ2と1/4)

### 《作り方》

- ① マカロニは茹でて水にさらし水気を切っておく。
- ② 人参はいちょう切りにして茹でる。きゅうりは半月切りしておく。まぐろ油漬缶はほぐしておく。  
(保育園ではきゅうりはさっと茹でています。)
- ③ 酢・砂糖・味噌を合わせ、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

## 白菜スープ

《材料》子ども4人分

白菜	130g (1.5枚)
ボンレスハム	20g (薄切り1.5枚)
人参	25g (中1/8本)
水	500ml (2と1/2カップ)
鶏ガラスープの素	2g (小さじ3/4)
塩	1.6g (小さじ1/4)
こしょう	少々

川崎市公立保育所 令和7年12月

## お麩のラスク(キャラメル味)

《材料》4人分(子ども8人分)

麩	25g
バター	22g (大さじ1と3/4)
砂糖	35g (大さじ4)
水	8ml (大さじ1/2)

### 《作り方》

- ① 鍋にバター・砂糖・水を入れ、火をかけながら混ぜる。
- ② ①の全体がふつふつと泡立ってきたら、麩を入れ絡める。
- ③ 麩同士がくっつかないように混ぜながら、弱火～中火できつね色になるまで炒る。
- ④ クッキングシートを敷いたバットなどに③を麩同士がくっつかないように広げて冷ます。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます！

### 【カレー味】

鍋に油8gとバター8gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

### 【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20gをまぶす。

\* 保育園では鶏ガラからだしをとっています。

川崎市公立保育所 令和7年12月

川崎市公立保育所 令和7年12月