



保育園給食紹介

令和7年12月8日（月）・24日（水）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・ツナ入り卵焼き

れんこんのきんぴら

味噌汁（生揚げ・小松菜）・りんご

＜おやつ＞

牛乳・米粉人参クッキー

【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】

- ・ 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12月

ツナ入り卵焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

卵	330g	（L5個）
玉ねぎ	90g	（大1/4個）
まぐろ油漬缶	80g	
砂糖	6g	（小さじ2）
塩	0.8g	（少々）
みりん	6g	（小さじ1）
だし汁	20g	
油	4g	（小さじ1）

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。まぐろ油漬缶は油を切ってほぐす。
- ② 卵を割りほぐし、①と砂糖・塩・みりん・だし汁を加える。
- ③ フライパンに油を熱し、②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。

川崎市公立保育所 令和7年12月

れんこんのきんぴら

《材料》 4人分（子ども8人分）

れんこん	120g	（2/3節）
人参	60g	（中1/3本）
胡麻油	5g	（大さじ1/2）
だし汁	40g	（1/5カップ）
砂糖	4g	（大さじ1/2）
しょう油	6g	（小さじ1）
さやえんどう	15g	（6さや）

《作り方》

- ① れんこんは薄めのいちょう切りにし、酢水（分量外）につけておく。人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋に胡麻油を入れ、①を炒め、だし汁を入れ、調味料を加えて煮汁がなくなるまでじっくり煮る。
- ③ 仕上げにななめ切りにして茹でたさやえんどうを加える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

米粉人参クッキー

《材料》 4人分（子ども8人分）

上新粉	120g	（1カップ）
かたくり粉	40g	（1/3カップ）
人参	120g	（中2/3本）
マーガリン	30g	
バター	20g	（大さじ1と2/3）
砂糖	40g	（1/3カップ）
水	40ml	（1/4カップ）
塩	0.2g	（少々）

《作り方》

- ① 人参は茹でてからフードプロセッサーにかけるかすりおろす。
- ② マーガリンとバターを合わせクリーム状に練り、砂糖を加えてよく混ぜる。水・塩・①を加えてよく混ぜ合わせ、上新粉とかたくり粉を合わせたものを2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- ③ 直径4cmくらいの棒状に成型してラップで包み、冷蔵庫または冷凍庫で冷やし固める。
- ④ ③の生地を端から5mm位ずつに切り、天板に並べて180℃位のオーブンで15～20分焼く。

川崎市公立保育所 令和7年12月