



令和8年1月7日・21日（水）

【今日の献立】

＜昼食＞

ロールパン・ジャーマンオムレツ
キャベツの和え物・牛乳・ぽんかん

＜おやつ＞

お茶・雑炊

【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。

【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8年1月

ジャーマンオムレツ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

卵	320g	（M5個）
じゃがいも	140g	（1個）
玉ねぎ	70g	（中1/3個）
ベーコン	65g	（3枚）
油	7g	（大さじ1/2）
塩	0.4g	（少々）
こしょう	少々	

＜作り方＞

- ① じゃがいもは1cm角くらいに切り、茹でる。
または、耐熱皿に入れてラップをかけ、600wで2分くらいレンジにかける。
- ② 玉ねぎは短めの薄切りにし、ベーコンは千切りにする。
- ③ ベーコンを油で炒め、玉ねぎも加え炒める。
- ④ 卵を割りほぐし、①・③・塩・こしょうを加える。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熱になったら弱火にしてふたをし、4～5分焼く。
- ⑥ 裏返し、焼き色がつくまで焼く
- ⑦ 少し冷ましてから切り分ける。

川崎市公立保育所 令和8年1月

キャベツの和え物

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

キャベツ	240g	（1/5個）
人参	80g	（中1/3本）
胡麻油	8g	（大さじ2/3）
しょう油	8g	（大さじ1/2）
みりん	8g	（大さじ1/2）
砂糖	6g	（大さじ2/3）

＜作り方＞

- ① キャベツ・人参はそれぞれ千切りにし、茹でて水気を絞る。
- ② みりんを煮立て、胡麻油・しょう油・砂糖を加えてよく混ぜ合わせ、①を和える。

川崎市公立保育所 令和8年1月

雑炊

＜材料＞ 作りやすい分量（子ども5人分）

はいが精米	150g	（1合）
人参	30g	（3cm）
かぶ	30g	（中1/3個）
大根	30g	（1cm）
鶏もも肉	50g	
長ねぎ	30g	（1/3本）
だし汁	500ml	（2と1/2カップ）
しょう油	3g	（小さじ1/2）
塩	2g	（小さじ1/3）
かぶ（葉）	20g	
大根（葉）	6g	

＜作り方＞

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を1合の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② 人参・かぶ・大根は小さめのいちょう切りにし、鶏肉は細かく切って、だし汁の中に入れて煮る。
- ③ ②をしょう油・塩で味付けし、小口切りにした長ねぎと刻んだかぶの葉・大根の葉を加え、火にかける。
- ④ 葉が軟らかくなったら、①を加え、ごはんが軟らかくなるまで煮込む。

川崎市公立保育所 令和8年1月