



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（ ）内の量はおよその量です。
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	240 g	(1/5個)
人参	80 g	(中1/3本)
胡麻油	8 g	(大さじ2/3)
しょう油	8 g	(大さじ1/2)
みりん	8 g	(大さじ1/2)
砂糖	6 g	(大さじ2/3)

《作り方》

- キャベツ・人参はそれぞれ千切りにし、茹でて水気を絞る。
- 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。

ジャーマンオムレツ

《材料》 4人分（子ども8人分）

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

《作り方》

- 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。
- 玉ねぎは短めの薄切りにし、ベーコンは千切りにする。
- ベーコンを油で炒め、玉ねぎも加え炒める。
- 卵を割りほぐし、①・③・塩・こしょうを加える。
- 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、半熟になったら弱火にしてふたをし、4~5分焼く。
- 裏返し、焼き色がつくまで焼く
- 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

雑炊

《材料》 作りやすい分量（子ども5人分）

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

《作り方》

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。