



保育園給食紹介

令和8年2月10日(火)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・そぼろ卵焼き・煮びたし
味噌汁（絹豆腐・生わかめ）
みかん
<おやつ>
牛乳・レーズンロール

【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()内の量はおよその量です。

川崎市公立保育所 令和8年2月

煮びたし

《材料》4人分(子ども8人分)

大根	230g	(1/4本)
人参	40g	(中1/5本)
小松菜	80g	(中2株)
砂糖	5g	(大さじ1/2)
しょう油	9g	(大さじ1/2)
だし汁	140g	(2/3カップ)

《作り方》

- 大根・人参は拍子木切りにしておく。
- 小松菜はよく洗ってから食べやすい大きさに切り、さっと茹でておく。
- だし汁に調味料を入れ、①・②を加え煮含める。

そぼろ卵焼き

《材料》4人分(子ども8人分)

卵	320g	(L5個)
スキムミルク	16g	(大さじ2と2/3)
水	16g	(大さじ1)
鶏挽肉	100g	
〔酒	8g	(大さじ1/2)
〔水	2g	(小さじ1/3)
〔塩	1g	(ひとつまみ)
油	4g	(小さじ1)

《作り方》

- 鍋に鶏挽肉と④の調味料を入れて火にかけ、かき混ぜながらそぼろを作る。
- 卵を割りほぐし、湯で溶いたスキムミルクと①を加えて、混ぜ合わせる。
- 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。(しっかり火を通す)
- 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2月

「おやつ」どう食べる?

★ 1日に1~2回、時間を決めましょう。



★ だらだら食べずに量を決めてお皿にとりわけて食べましょう。

★ 糖分が多く甘すぎるものや、スナック菓子のような油を多く使用しているものはなるべく避けましょう。

★ 不足しがちなカルシウム補給のために牛乳や乳製品と組み合わせるといいですね!



下記のサイトに保育園のおやつレシピを季節ごとに掲載しています。ぜひご覧ください。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和8年2月

川崎市公立保育所 令和8年2月