



## 保育園給食紹介

令和8年2月5日・19日（木）

### 【今日の献立】

<昼食>

- ロールパン・キッシュ
- ブロッコリーのソテー
- キャベツスープ・みかん
- <おやつ>
- 牛乳・干いも・いりこ
- バウムクーヘン

### 【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

## ブロッコリーのソテー

### 《材料》4人分（子ども8人分）

ブロッコリー	480 g	(2個)
油	12 g	(大さじ1)
塩	1.6 g	(小さじ1/4)
こしょう	少々	

### 《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ② 沸騰したお湯に①のブロッコリーを入れ、硬めに茹でる。
- ③ フライパンに油を熱し、②のブロッコリーを加えてさっと炒め、塩・こしょうで味を調える。



川崎市公立保育所 令和8年2月

## キッシュ

### 《材料》4人分（子ども8人分）

じゃが芋	90 g	(2/3個)
ほうれん草	80 g	(2.5株)
玉ねぎ	80 g	(中1/3個)
油（A）	2 g	(小さじ1/2)
塩	1 g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	
ピザ用チーズ	50 g	
卵	230 g	(M4個)
豆乳	40 g	
油（B）	3 g	(小さじ3/4)

### 《作り方》

- ① じゃが芋はいちょう切りにし、硬めに茹でる。ほうれん草は2cm位に切り、さっと茹でる。
  - ② 玉ねぎは短めのうす切りにする。
  - ③ ②を油（A）で炒め、塩・こしょうで調味し、①と合わせる。
  - ④ 大きめのボールに卵を割りほぐし、豆乳・ピザ用チーズ・③を加えて混ぜ合わせる。
  - ⑤ 油（B）を引いたフライパンに④を流し入れ、蓋をして弱火で中までじっくり焼く。
- ※ ④を油を引いた耐熱容器に流し入れ、オーブン150~160°Cで15~20分位焼いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和8年2月

## キャベツスープ

### 《材料》子ども 4人分

キャベツ	120 g	(2.5枚)
人参	40 g	(中1/5本)
水	500ml	(2と1/2カップ)
コンソメ	2 g	(小さじ3/4)
塩	1.6 g	(小さじ1/4)
こしょう	少々	

### 《作り方》

- ① キャベツは短冊に切る。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れて煮立て、①と②を加えて煮て、火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和8年2月