



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（ ）内の量はおおよその量です。

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℃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

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