



保育園給食紹介

令和7年3月5日・19日（水）

【今日の献立】

＜昼食＞

はちみつサンド

オムレツ

胡麻ドレッシングサラダ

春雨と豆腐のスープ

＜おやつ＞

牛乳・ツナ炒飯

【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。

川崎市公立保育所 令和7年3月

オムレツ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

卵	320g	（Mサイズ5個）
豚ひき肉	80g	
玉ねぎ	80g	（中1/3個）
油（A）	4g	（小さじ1）
塩	0.8g	（少々）
こしょう	少々	
油（B）	4g	（小さじ1）

＜作り方＞

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉・玉ねぎを油（A）で炒め、塩・こしょうで調味する。
- ③ 卵を割りほぐし、②を加える。
- ④ 油（B）を引いたフライパンに③を流し入れて焼き、形を整える。

川崎市公立保育所 令和7年3月

胡麻ドレッシングサラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

キャベツ	140g	（1/8個）		
きゅうり	80g	（小1本）		
トマト	80g	（中1/2個）		
④	油	12g	（大さじ1）	
		酢	12g	（大さじ3/4）
		塩	1.6g	（小さじ1/4）
		こしょう	少々	
白胡麻	6g	（小さじ2）		

＜作り方＞

- ① キャベツときゅうりは千切りにする。
（保育園ではさっと茹でて使用しています）
- ② トマトは湯むきして、いちょう切りにする。
- ③ ④の調味料と炒った白胡麻でドレッシングを作り、①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年3月

ツナ炒飯

＜材料＞ 米2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g	（2合）
まぐろ油漬缶	80g	
人参	90g	（中1/2本）
長ねぎ	90g	（1本）
油	18g	（大さじ1と1/2）
塩	1.6g	（小さじ1/4）
こしょう	少々	
しょう油	7g	（小さじ1と1/4）

＜作り方＞

- ① 米を洗って炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊飯する。
- ② まぐろ油漬缶は油をきり、ほぐしておく。
- ③ 人参、長ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を炒め、塩・こしょう・しょう油で調味する。
- ⑤ ④に①と②を入れ、軽く炒め、全体をよく混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和7年3月