



保育園給食紹介

令和7年4月5日・19日（土）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・炒り卵・じゃが芋の磯和え
味噌汁（生揚げ・もやし）・甘夏柑

<おやつ>牛乳・ゆかりおにぎり

【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（ ）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和7年4月

炒り卵

≪材料≫ 4人分（子ども8人分）

卵	280g	(Mサイズ5個)
豚もも肉（薄切り肉）	60g	
人参	70g	(中1/3本)
玉ねぎ	100g	(中1/2個)
ピーマン	40g	(1個)
油	7g	(大さじ1/2)
塩	1.6g	(小さじ1/4)
こしょう	少々	

≪作り方≫

- ① 豚もも肉は細かく切る。
- ② 人参・玉ねぎ・ピーマンは2cm位の千切りにする。
- ③ 卵を割りほぐす。
- ④ 鍋に油を熱し、豚もも肉と②を炒め、塩・こしょうで調味する。
- ⑤ 卵を加え弱火で炒る。

* しっかり火を通しますが、あまりかき混ぜすぎるとぼろぼろになって子どもが食べづらいので、小さな塊が残る程度に仕上げると良いでしょう。

川崎市公立保育所 令和7年4月

じゃが芋の磯和え

≪材料≫ 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	350g	(大2個)
塩	0.6g	(少々)
青のり	0.5g	(小さじ2/3)

≪作り方≫

- ① じゃが芋はよく洗い、皮をむく。食べやすい大きさに切って茹でる。
- ② ①に塩・青のりをふる。

川崎市公立保育所 令和7年4月

ゆかりおにぎり

≪材料≫ 米2合分（子ども8人分）

はいが精米	300g	(2合)
ゆかり	2g	

≪作り方≫

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② おにぎりは40～50g程度の大きさになるように握り、上からゆかりを適宜ふりかける。1人2個ずつ盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年4月