



保育園給食紹介

令和7年5月13日・27日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞ロールパン
米粉豆乳グラタン・トマトときゅ
うりのピクルス風・牛乳
＜おやつ＞お茶
ごはん（昆布ゆかり）

【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。

【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5月

米粉豆乳グラタン

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鶏むね肉（皮なし）	160g	
玉ねぎ	170g	（中3/4個）
マッシュルーム（白）	30g	（3個）
さつまいも	90g	（1/3本）
油	16g	（大さじ1と1/3）
コンソメ	0.8g	（小さじ1/3）
塩	2g	（小さじ1/3）
こしょう	少々	
上新粉	40g	（大さじ4と1/2）
豆乳	320g	
マッシュポテトフレーク	6g	
パセリ	3g	（1/3本）
※乾燥パセリを使用する場合は1g（小さじ1/2）		

＜作り方＞

- ① 鶏むね肉は一口大に切る。玉ねぎ・マッシュルームは薄切りにする。
- ② さつまいもはさいの目に切って、硬めに下茹でする。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒め、火が通ったらコンソメ・塩・こしょうで味をつける。
- ④ ③に上新粉を加えてさらに炒め、豆乳を少しずつ加えて、とろみがついたら、②を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに④を入れ、マッシュポテトフレーク・みじん切りにしたパセリを振り、天板に並べて200℃位のオーブンで8～10分焼く。

川崎市公立保育所 令和7年5月

トマトときゅうりのピクルス風

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

④	トマト	250g	（中1.5個）
	きゅうり	100g	（1本）
	砂糖	9g	（大さじ1）
	酢	13g	（大さじ3/4）
	塩	1.1g	（ひとつまみ）
	しょう油	0.5g	（少々）

＜作り方＞

- ① きゅうりは1cm程度の角切りにする。
（保育園では、さっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。）
- ② トマトは湯むきし、1cm程度の角切りにする。
- ③ ボウルに④の調味料を合わせ、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年5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 検索

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7年5月