令和７年６月６日（金）

【今日の献立】
＜昼食＞
ロールパン・シェパーズパイ
しょう油フレンチ・牛乳・メロン
＜おやつ＞
お茶・炊き込みごはん

【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６月

シェパーズパイ

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

じゃが芋	３６０ｇ	（2.5個）
バター	２０ｇ	（大さじ1と2/3）
スキムミルク	１０ｇ	（大さじ1と2/3）
水	６０ml	
豚挽肉	８０ｇ	
玉ねぎ	９０ｇ	（中1/2個）
油	８ｇ	（小さじ2）
ケチャップ	５０ｇ	（1/4カップ）
粉チーズ	６ｇ	

*スキムミルクと水の代わりに牛乳７０ｇでも作れます。

≪作り方≫
① じゃが芋は５㎜位の厚さの半月切りにし、水にさらしアク抜きし、茹でてからつぶす。バターと分量の水で溶いたスキムミルクを混ぜ、なめらかなマッシュポテト状にする。
② 玉ねぎはみじん切りにする。
③ 鍋に油を熱し、②と豚挽肉を炒め、ケチャップを加えて炒め合わせる。
④ アルミカップに③を入れ、上に①のポテトをのせる。飾りで、フォークで十字にすじをつける。上から粉チーズをかけ、オーブントースターできつね色になるまで焼く。

川崎市公立保育所　令和７年６月

しょう油フレンチ

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

キャベツ	３００ｇ	（1/4個）
きゅうり	１００ｇ	（１本）
セロリ	６０ｇ	（2/3本）
油	１０ｇ	（大さじ3/4）
酢	１０ｇ	（大さじ2/3）
しょう油	７ｇ	（小さじ1と1/4）

≪作り方≫
① キャベツ・きゅうりは千切りし、セロリは筋をとってから千切りする。
＊保育園ではさっと茹でて使用しています。
② 油・酢・しょう油でドレッシングを作り、水気を切った①を和える。

川崎市公立保育所　令和７年６月

炊き込みごはん

≪材料≫ 作りやすい分量

はいが精米	３００ｇ	（2合）
まぐろ油漬缶	８０ｇ	
えのきたけ	５０ｇ	（1/2袋）
みりん	８ｇ	（大さじ1/2）
しょう油	８ｇ	（大さじ1/2）
塩	２ｇ	（小さじ1/3）

≪作り方≫
① 米は洗って、水に浸けておく。
② まぐろ油漬缶は水気をかるく切ってほぐしておく。えのきたけは短く切ってほぐしておく。
③ 炊飯器の内釜に米を入れ、水を２合の目盛りまで注ぐ。②・みりん・しょう油・塩を加えて炊飯する。

川崎市公立保育所　令和７年６月