



令和7年7月10日・31日(木)

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・しらす入り卵焼き
なすとピーマンの味噌炒め
清汁(えのきたけ・オクラ)

<おやつ>

牛乳・切干し大根のごはん

【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。

【清汁】

- ・ 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7月

しらす入り卵焼き

《材料》4人分(子ども8人分)

卵	370g	(M6個)
スkimミルク	12g	(大さじ2)
水	15g	(大さじ1)
※牛乳15g(大さじ1)でも代用できます		
しらす干し	30g	
ほうれん草	70g	(2.5株)
塩	0.4g	(少々)
油	4g	(小さじ1)

《作り方》

- ① ほうれん草は細かく切り、ゆでておく。
- ② 卵を割りほぐし、水で溶いたスキムミルク・ほうれん草・しらす干し・塩を加える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を1/3流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。(しっかり火を通す。)
- ④ 少し冷ましてから切り分ける。

川崎市公立保育所 令和7年7月

なすとピーマンの味噌炒め

《材料》4人分(子ども8人分)

なす	220g	(3本)
ピーマン	70g	(2個)
人参	45g	(中1/5本)
油	18g	(大さじ1と1/2)
④	味噌	9g (大さじ1/2)
	砂糖	7g (大さじ3/4)
	しょう油	0.5g (少々)

《作り方》

- ① なすは3~4cmの拍子木切りにし、水にさらし、あく抜きする。ピーマン・人参は千切りにする。
- ② ④の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、人参を炒め、水切りしたなすを加えて強火で炒め、ピーマンを加え、④の調味料を加え仕上げる。

川崎市公立保育所 令和7年7月

切干し大根のごはん

《材料》米2合分(子ども10人分)

はいが精米	300g	(2合)
だし汁	260g	(1と1/3カップ)
切干し大根	17g	
人参	90g	(中1/2本)
油揚げ	17g	(1/2枚)
しょう油	13g	(大さじ3/4)
塩	1.5g	(小さじ1/4)
水	適量	

《作り方》

- ① 米は洗米した後、水気を切っておく。
- ② 切干し大根はもどして水気を絞り2cm位に切る。
- ③ 人参は千切りにする。
油揚げは油抜きをして、千切りにする。
- ④ 炊飯器の内釜に①、しょう油、塩、だし汁を入れて水を2合の目盛りまで注ぐ。②、③を入れ炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、具が均一になるように、しゃもじで混ぜて盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年7月