



令和7年7月4日・18日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

りんごジャムサンド

かぼちゃのキッシュ

粉吹芋・牛乳

＜おやつ＞

お茶・人参ごはん

【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

## かぼちゃのキッシュ

《材料》 4人分（子ども8人分）

|        |       |            |
|--------|-------|------------|
| かぼちゃ   | 90 g  | （1/10個）    |
| 玉ねぎ    | 80 g  | （中1/3個）    |
| ベーコン   | 30 g  | （1.5枚）     |
| 油      | 5 g   | （小さじ1と1/4） |
| 塩      | 0.4 g | （少々）       |
| こしょう   | 少々    |            |
| ピザ用チーズ | 50 g  |            |
| 卵      | 230 g | （M4個）      |
| 牛乳     | 40 g  |            |

《作り方》

- ① かぼちゃは1.5cm角に切り、硬めに茹でる。
- ② 玉ねぎは短めのうす切りにし、ベーコンは千切りにする。
- ③ 玉ねぎとベーコンを油で炒め、塩・こしょうで調味し、①と合わせる。
- ④ 卵を割りほぐし、牛乳・ピザ用チーズ・③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 油を引いた耐熱皿に④を入れ、トースターやグリルで弱火（150～160℃）で15～20分程度焼き、中までしっかり火を通す。  
（表面だけ焦げて、中まで火が通っていない時は、アルミホイルを上からかぶせるとよいです。）

川崎市公立保育所 令和7年7月

## 粉吹芋

《材料》 4人分（子ども8人分）

|      |       |        |
|------|-------|--------|
| じゃが芋 | 350 g | （2.5個） |
| パセリ  | 4 g   | （1/2本） |
| 塩    | 0.6 g | （少々）   |

《作り方》

- ① じゃが芋は皮を剥き、一口大に切り、水にさらしアク抜きする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ じゃが芋は水から茹でる。中まで火が通ったらお湯を捨て、再び火にかけ水気を飛ばし、パセリを散らし、鍋を振りながら粉を吹かせる。
- ④ 塩をふり入れる。

川崎市公立保育所 令和7年7月

## 人参ごはん

《材料》米2合分（子ども10人分）

|       |       |            |
|-------|-------|------------|
| はいが精米 | 300 g | （2合）       |
| 人参    | 60 g  | （中1/3個）    |
| 酒     | 5 g   | （小さじ1）     |
| しょう油  | 14 g  | （小さじ2と1/3） |
| 塩     | 1.3 g | （ひとつまみ）    |
| 水     | 適量    |            |

《作り方》

- ① 米は洗米し、水気をきって炊飯器に入れておく。
- ② 人参は短めの千切りにする。
- ③ 調味料を①に加え、水を2合の目盛りまで注ぐ。  
②を加えて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和7年7月