



令和7年 8月4日・18日(月)

【今日の献立】

<昼食>

りんごジャムサンド

パンプキンオムレツ

和風スパゲティサラダ・牛乳

<おやつ>

お茶・こぎつねちらし

【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。

【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8月

パンプキンオムレツ

《材料》 4人分(子ども8人分)

卵	330g	(Lサイズ5個)
かぼちゃ	130g	(1/10個)
玉ねぎ	70g	(中1/3個)
油(A)	3g	(小さじ3/4)
塩	0.3g	(少々)
こしょう	少々	
油(B)	4g	(小さじ1)

《作り方》

- ① かぼちゃは種と皮の汚いところだけ除き1cm位の角切りまたは小さめの薄切りにし、固めに茹でる。
- ② 玉ねぎは短めの薄切りにし、油(A)で炒める。
- ③ 卵を割りほぐし、①・②・塩・こしょうを加える。
- ④ フライパンに油(B)を熱し、③を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜる。半熟になったら弱火にしてふたをし、4～5分ずつ両面を焼く。

※ 千切りにしたベーコンを玉ねぎと一緒に炒めて加えても美味しいです。

川崎市公立保育所 令和7年8月

和風スパゲティサラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

スパゲティ	40g
キャベツ	100g (2枚)
人参	40g (中1/5本)
きゅうり	60g (2/3本)
① 酢	8g (大さじ1/2)
② 砂糖	8g (大さじ1)
③ 味噌	18g (大さじ1)
④ 胡麻油	3g (小さじ3/4)

《作り方》

- ① スパゲティは適当な長さに折って茹でて水にさらし、水気を切っておく。
- ② キャベツ・人参は千切りし、人参は茹でる。きゅうりは千切りにする。(保育園では、きゅうりとキャベツもさっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。)
- ③ ④の調味料を合わせておく。
- ④ 水気を切った①・②に③を加え和える。

※ きゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますことで繊維が軟らかくなり、子どもでも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年8月

こぎつねちらし

《材料》 2合分(子ども10人分)

はいが精米	300g (2合)	油揚げ	80g (2枚半)
だし昆布	適量	だし汁	80ml (大さじ2/3)
酒	2g (小さじ1/3)	砂糖	6g (大さじ2/3)
「酢	30g (大さじ2)	しょう油	8g (大さじ1/2)
① 砂糖	10g (大さじ1)		
「塩	2g (小さじ1/3)		
白胡麻	20g (大さじ2と1/4)		
ホールコーン缶	80g		
さやいんげん	15g (2本)		

《作り方》

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注ぐ。だし昆布と酒も加えて炊飯した後、④の調味料で合わせ酢を作り、寿司飯にする。
- ② 白胡麻は炒っておく。ホールコーン缶をザルにあげ、水気を切っておく。さやいんげんはななめ切りにして、茹でる。
- ③ 熱湯に通して油抜きした油揚げを千切りにし、だし汁・砂糖・しょう油で煮含める。
- ④ ①に②の胡麻と③の油揚げを混ぜ、茶碗に盛り、コーンといんげんを飾る。

川崎市公立保育所 令和7年8月