



保育園給食紹介

令和7年9月11日・25日（木）

分量の（ ）内の量はおよその量です。

きのこのキッシュ

《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	90 g	（2/3個）
しめじ	40 g	（1/2パック）
鶏挽肉	50 g	
玉ねぎ	80 g	（中1/3個）
油	5 g	（小さじ1と1/4）
こしょう	少々	
卵	230 g	（Mサイズ4個）
ピザ用チーズ	50 g	
牛乳	40 g	

《作り方》

- ① じゃが芋はいちょう切りにし、硬めに茹でる。
- ② しめじは石づきを取りみじん切りにする。玉ねぎは半月の薄切りにして、長さを半分に切る。
- ③ しめじ・鶏挽肉・玉ねぎを油（分量の半量）で炒め、こしょうで調味し、①を合わせる。
- ④ 卵を割りほぐし、ピザ用チーズ・牛乳・③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに残りの油を熱し、④を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟になったら弱火にしてふたをし、4～5分焼く。裏返し、焼き色がつくまで焼く。

川崎市公立保育所 令和7年9月

【今日の献立】

＜昼食＞ジャムサンド・きのこのキッシュ
レーズンサラダ・春雨と豆腐のスープ・トマト
＜おやつ＞牛乳・お麴のラスク（黄名粉味）
カステラ

レーズンサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	250 g	（葉5枚）
きゅうり	90 g	（1本）
みかん缶	110 g	
レーズン	23 g	
油	11 g	（大さじ1）
酢	7 g	（大さじ1/2）
塩	1.3 g	（ひとつまみ）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① キャベツは千切り、きゅうりは半月切りにする。
（保育園では、さっと茹でて使用しています）
- ② みかん缶はザルにあけて水気を切り、大きい場合は半分に切る。
- ③ レーズンは熱湯で戻し、水気を切っておく。
- ④ 油・酢・塩・こしょうでドレッシングを作り、水気を切った①、②、③を和える。

※ キャベツやきゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますと、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9月

春雨と豆腐のスープ

《材料》 子ども4人分

春雨（でんぷん）	12 g	
木綿豆腐	100 g	（1/3丁）
豆苗	50 g	
水	500 ml	（2と1/2カップ）
コンソメ	2 g	（小さじ3/4）
塩	1.6 g	（小さじ1/4）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらし、3 cm位に切る。
- ② 木綿豆腐は1 cm位のさいの目に切る。
- ③ 豆苗は1 cm位の長さに切って茹でておく。
- ④ 水にコンソメを加えて煮立て、②を加えて火が通ったら、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑤ 最後に①と③を加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。

川崎市公立保育所 令和7年9月

お麴のラスク（黄名粉味）

《材料》 4人分（子ども8人分）

麴（小町麴）	25 g	
油	15 g	（大さじ1と1/4）
黄名粉	15 g	（大さじ3）
砂糖	12 g	（大さじ1と1/3）

《作り方》

- ① 黄名粉と砂糖を混ぜ合わせる。
- ② 鍋に油を熱し、弱火で麴を炒りつける。
- ③ 薄く色づき、香ばしくなったら①をまぶす。

お麴のラスクは色々な味が楽しめます！

【カレー味】

鍋に油8 gとバター8 gを溶かし、弱火で麴25 gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

【バター味】

鍋にバター20 gを溶かし、弱火で麴25 gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20 gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年9月