



保育園給食紹介

令和7年9月12日・26日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

タコライス・オープンポテト

牛乳・梨

＜おやつ＞

お茶・焼きそば

【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9月

タコライス

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

はいが精米	300g	（2合）
豚挽肉	150g	
玉ねぎ	80g	（中1/3個）
油	6g	（大さじ1/2）
ホールトマト缶	60g	
④	ケチャップ	30g（大さじ1と2/3）
	ウスターソース	13g（大さじ3/4）
	カレー粉	0.4g（小さじ1/4）
	こしょう	少々
レタス	60g	（葉2枚）
トマト	110g	（中2/3個）
粉チーズ	8g	（大さじ1と1/3）

＜作り方＞

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。ホールトマト缶は1cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚挽肉・玉ねぎをよく炒め、火が通ったらホールトマト缶、④を加えて火を通す。
- ④ レタスは1～1.5cmの角切りに切っておく。トマトは湯むきし、角切りにしておく。
（レタスは、保育園ではさっと茹でてから水にさらして冷まし、水気を切って使います。）
- ⑤ 器に①を盛り、④をのせ、その上に③をかけ、最後に粉チーズをふる。

川崎市公立保育所 令和7年9月

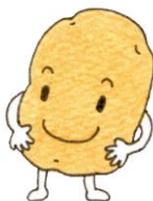
オープンポテト

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	350g	（2.5個）
油	6.5g	（大さじ1/2）
塩	0.6g	（少々）

＜作り方＞

- ① じゃが芋は3～4cm長のスティック状に切り、水にさらしてアク抜きする。硬めに下茹でし、ザルにあけて水気を切っておく。
- ② じゃが芋を油・塩と和える。天板に広げ、180～200℃のオーブンで10～15分程度焼く。



川崎市公立保育所 令和7年9月

焼きそば

＜材料＞ 5人分（子ども10人分）

蒸中華麺	300g	
豚もも肉	80g	
人参	70g	（中1/3本）
キャベツ	180g	（4枚）
にら	30g	（1/3把）
油	15g	（大さじ1と1/4）
塩	0.4g	（少々）
こしょう	少々	
中濃ソース	60g	（大さじ2と3/4）

＜作り方＞

- ① 蒸中華麺は十字に包丁を入れほぐしておく。
- ② 豚もも肉は細かく切る。
- ③ 人参は千切り、キャベツは短冊切り、にらは2cm位の長さに切る。
- ④ 熱したフライパンに油を引き、②の豚肉・③の野菜を入れて炒める。具に火が通ったら①のほぐした麺を入れて炒め、塩・こしょう・ソースで味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年9月