



保育園給食紹介

令和7年9月2日・16日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞

ロールパン・大豆のミートローフ

チンゲン菜のソテー

牛乳・りんご

＜おやつ＞

お茶・とうきびごはん

【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9月

大豆のミートローフ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

大豆水煮	160g	
豚挽肉	160g	
玉ねぎ	70g	（中1/3個）
油（A）	3g	（小さじ3/4）
④	豆乳	35g ※牛乳35mlでも代用可
	オートミール	35g ※パン粉35gでも代用可
	塩	1.5g （小さじ1/4）
	こしょう	少々
油（B）	3g	（小さじ3/4）
ケチャップ	20g	（大さじ1）

＜作り方＞

- ① 大豆水煮はマッシャー等でつぶすか、フードプロセッサーにかける。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、油（A）で炒め冷ます。
- ③ 豚挽肉に①・②・④を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③の空気を抜き、油（B）を塗ったアルミホイルを巻いてかまぼこ型に形を整え、天板に並べる。
- ⑤ 180～200℃のオーブンで25～30分くらい焼く。（フライパンで両面を焼いてもよいです。）
- ⑥ 焼きあがったら1cmくらいの厚さに切り分け、ケチャップをかける。

川崎市公立保育所 令和7年9月

チンゲン菜のソテー

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

チンゲン菜	280g	（3株）
人参	70g	（中1/3本）
油	8g	（小さじ2）
塩	0.8g	（少々）
こしょう	少々	

＜作り方＞

- ① チンゲン菜の茎は2～3cmに（太い場合は縦にも）切る。葉の部分は1.5～2cmに切る。
- ② 人参は2～3cm長さの千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、人参を炒めてからチンゲン菜の茎を加え炒め、次に葉の部分を加えて炒め、最後に塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年9月

とうきびごはん

＜材料＞ 米2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g	（2合）
とうもろこし	420g	（1.5本）
塩	1g	（ひとつまみ）

＜作り方＞

- ① 研いだ米を炊飯器の内釜に入れる。
- ② とうもろこしは芯からそぎ落とし、塩と一緒に①に入れる。
- ③ 水を2合の目盛りまで注いで炊飯する。

川崎市公立保育所 令和7年9月