

ツナ入り卵焼き

《材料》 4人分 (子ども8人分)

卵	330g	(M6個)
玉ねぎ	90g	(中1/2個)
まぐろ油漬缶	80g	
砂糖	6g	(小さじ2)
塩	0.8g	(少々)
みりん	6g	(小さじ1)
だし汁	20g	(小さじ4)
油	4g	(小さじ1)

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。まぐろ油漬缶は油をきりほぐす。
- ② 卵を割りほぐし、①と砂糖・塩・みりん・だし汁を加える。
- ③ フライパンに油を熱し、②の1/3を流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。
- ④ 少し冷ましてから切り分ける。

川崎市公立保育所 令和5年10月

青菜としらすのサラダ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

小松菜	240g	(5~6株)
人参	70g	(中1/3本)
しらす干し	20g	
白胡麻	6g	(小さじ2)
酢	10g	(小さじ2)
油	10g	(小さじ2強)
しょう油	4g	(小さじ2/3)
砂糖	5g	(大さじ1/2強)

《作り方》

- ① 小松菜は1~2cm位の長さに切り、茹でる。人参は千切りにして茹でる。しらすはさっと湯通しする。
- ② 炒ってから半分すった白胡麻・酢・油・しょう油・砂糖でドレッシングを作り、水気を切った①を和える。

保育園給食紹介

令和5年10月11日・25日 (水)

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん
ツナ入り卵焼き
青菜としらすのサラダ
ポテトスープ・梨
＜おやつ＞牛乳
黒みつトースト

川崎市公立保育所 令和5年10月

ポテトスープ

《材料》 子ども4人分

じゃが芋	70g	(1/2個)
人参	25g	(1/8本)
玉ねぎ	40g	(中1/4個)
水	500ml	(2と1/2カップ)
コンソメ	2g	(小さじ1弱)
塩	1.6g	(小さじ1/4)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① じゃが芋は厚めのいちょう切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水・人参・玉ねぎを入れて煮る。さらにじゃが芋を加え、火が通ったら、コンソメ・塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和5年10月

黒みつトースト

《材料》 作りやすい分量 (子ども3人分)

食パン	90g	(8枚切り2枚)
バター	9g	(小さじ2強)
黒砂糖	18g	(大さじ2)
水	8ml	(大さじ1/2)

《作り方》

- ① バターを溶かす。
- ② ①に黒砂糖、水を加え黒砂糖が溶けるまで混ぜる。(水分は適宜調整してください)
- ③ 食パンに②をぬり、トースターで焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和5年10月