



保育園給食紹介

令和5年6月13日・27日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞

ロールパン

キッシュ・サワークラフト

牛乳

＜おやつ＞

お茶

ごまじゃこおにぎり

川崎市公立保育所 令和5年6月

キッシュ

《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	90g	（小1個）
ほうれん草	80g	（3株）
玉ねぎ	80g	（中1/2個）
油	5g	（小さじ1強）
塩・こしょう	少々	
卵	230g	（Mサイズ5個）
豆乳	40g	（大さじ2と1/2）
ピザ用チーズ	50g	

《作り方》

- ① じゃが芋はいちょう切りにし、硬めに茹でる。ほうれん草はさっと茹でて2cm位に切る。
- ② 玉ねぎは短めのうす切りにする。
- ③ 玉ねぎを油で炒め、塩・こしょうで調味し、①と合わせる。
- ④ 卵を割りほぐし、③・豆乳・ピザ用チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 油を引いた天板に④を流し入れ、オーブン弱火（150～160℃）で15～20分焼く。中までしっかり加熱する。（④を半熟状になるまで加熱してから⑤のように焼いてもよい）

* 熱したフライパンに油（分量外）をひいて、④を流し入れ弱火でじっくり焼いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和5年6月

サワークラフト

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	350g	（約7枚）	
人参	20g	（2cmほど）	
④	砂糖	9g	（大さじ1）
	酢	15g	（大さじ1）
	塩	少々	

《作り方》

- ① キャベツは千切りにして茹でておく。
- ② 人参は千切りにして茹でておく。
- ③ 茹でた人参、キャベツが温かいうちに調味料④と合わせる。

川崎市公立保育所 令和5年6月

ごまじゃこおにぎり

《材料》 4人分（子ども8人分）

はいが精米	300g	（2合）
ちりめんじゃこ	22g	
胡麻油	4g	（小さじ1）
しょう油	7g	（小さじ1強）
白胡麻	6g	（小さじ2）

《作り方》

- ① 米を炊飯する。
- ② ちりめんじゃこを胡麻油で炒め、しょう油を加える。
- ③ 白胡麻は炒っておく。
- ④ 炊き上がったごはん①に②と③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を一人分ずつとりわけ、おにぎりにする。

☆ お子さんとおにぎりを作るのも楽しいですね。

川崎市公立保育所 令和5年6月