



## 保育園給食紹介

令和5年7月12日・26日（水）

### 【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・スペイン風卵焼き  
粉吹芋カレー風味  
味噌汁（麩・玉ねぎ・えのきたけ）  
メロン  
＜おやつ＞牛乳・フレンチかぼちゃ

### 【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。

### 【味噌汁】

- ・ 昆布とかつお節でだしをとっています。

川崎市公立保育所 令和5年 7月

## スペイン風卵焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

卵	320g	（5個）
トマト	120g	（中1個）
ピーマン	40g	（1個）
ベーコン	30g	（薄切り1と1/2枚）
油（A）	4g	（小さじ1）
砂糖	7g	（小さじ2強）
塩	0.9g	（少々）
油（B）	4g	（小さじ1）

### ＜作り方＞

- ① トマトは皮を湯むきしてから種を除き、粗みじん切りにする。ピーマンとベーコンは短いせん切りにする。
- ② 鍋に油（A）を熱し、ベーコンを炒め、ピーマンも加え軽く炒める。
- ③ 卵を割りほぐし、トマト・②・砂糖・塩を加える。
- ④ フライパンに油（B）を熱し、③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分ずつ両面を焼く。

※ 油を引いた天板に③を流し入れ、オーブン弱火（150～160℃）で15～20分位焼いても良いです。

川崎市公立保育所 令和5年 7月

## 粉吹芋カレー風味

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	360g	（2個）
パセリ	4g	（※乾燥パセリでも代用できます。）
カレー粉	0.3g	（少々）
塩	0.7g	（少々）

### ＜作り方＞

- ① じゃが芋は皮を剥き、一口大に切り、水にさらしアク抜きする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ じゃが芋は水から茹で、火が通ったら水分を切り、再び火にかけ水気を飛ばし、パセリを散らし鍋を振りながら粉を吹かせる。
- ④ 塩とカレー粉をふり入れる。

川崎市公立保育所 令和5年 7月

## フレンチかぼちゃ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

かぼちゃ	540g	（1/2個）
油	適量	
塩	0.5g	（少々）

### ＜作り方＞

- ① かぼちゃは食べやすい大きさ（1cm位の厚さ、または乱切り）に切る。
- ② ①のかぼちゃを、油でからりと揚げる。
- ③ 塩をふりかける。

川崎市公立保育所 令和5年 7月