

パンプキンオムレツ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

卵	330g	(Lサイズ5個)
かぼちゃ	130g	(1/8個程度)
玉ねぎ	70g	(中1/3個)
ベーコン	30g	(薄切り1.5枚)
塩	0.3g	(少々)
こしょう	少々	
油	7g	(小さじ2弱)

《作り方》

- ① かぼちゃは種と皮の汚いところだけ除き1cm位の角切りまたは小さめの薄切りにし、固めに茹でる。

玉ねぎは短めの薄切り、ベーコンは千切りにする。

- ② ベーコンを油で炒め、玉ねぎも加え炒める。
- ③ 卵を割りほぐし、かぼちゃ・②・塩・こしょうを加える。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜる。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。

川崎市公立保育所 令和5年8月

きゅうりのおかか和え

《材料》 4人分 (子ども8人分)

きゅうり	130g	(1~1本半)
ホールコーン缶	80g	
しょう油	7g	(小さじ1強)
花かつお	4g	(小袋1袋)

《作り方》

- ① きゅうりは千切りにする。
(保育園では、さっと茹でて使用しています。)
- ② コーン缶は水気を切っておく。
- ③ ①・②と花かつおを混ぜ合わせ、しょう油で味付けをする。

※ 花かつおは、フライパンで軽く乾煎りして、冷めてからほぐすと粉状になります。風味が増し、食材に絡み食べやすくなります。

保育園給食紹介

令和5年8月2日 (水)

【今日の献立】

＜昼食＞ロールパン
パンプキンオムレツ
きゅうりのおかか和え
豆腐スープ・すいか
＜おやつ＞牛乳
寒天のフルーツみつけ
胡麻入りビスケット

川崎市公立保育所 令和5年8月

豆腐スープ

《材料》 子ども4人分

木綿豆腐	100g	(1/4丁)
人参	30g	(中1/6本)
小松菜	50g	(1株)
水	500ml	(2と1/2カップ)
コンソメ	2g	(小さじ1弱)
塩	1.6g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 木綿豆腐はさいの目切り、人参は千切り、小松菜は1cm位の長さに切る。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて煮立て、人参を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 小松菜を加え、火が通ったら豆腐を入れ、塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和5年8月

寒天のフルーツみつけ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

粉寒天	3g	
水	450ml	(2と1/4カップ)
砂糖	40g	(大さじ5弱)
みかん缶	100g	
パイナップル缶	60g	
黄桃缶	60g	
黒砂糖	50g	(大さじ6弱)
水	25ml	(大さじ2弱)

《作り方》

- ① 粉寒天は分量の水で煮溶かし(必ず沸騰させる)、さらに砂糖を加えてよく混ぜる。砂糖が溶けたら火から降ろす。
- ② ①をバットに流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶は缶汁をきり、食べやすい大きさに切る。
- ④ 黒砂糖と水を合わせて火にかけ煮詰め、黒みつを作り、冷ましておく。
- ⑤ ②をサイコロ状に切り分け皿に盛り付ける。③の果物を盛り付け、黒みつをかける。

川崎市公立保育所 令和5年8月