



保育園給食紹介

令和6年10月8日・22日（火）
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

シェパーズパイ

《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	360g	（2と1/2個）
バター	20g	
※	スキムミルク	10g（大さじ1と2/3）
	水	60ml（大さじ4）
※スキムミルクと水の代わりに牛乳60gで作れます。		
豚挽肉	80g	
玉ねぎ	90g	（大1/4個）
油	8g	（小さじ2）
ケチャップ	50g	（大さじ2と3/4）
粉チーズ	6g	（大さじ1）

《作り方》

- ① じゃが芋は5mm位の厚さの半月切りにし、水にさらしアク抜きし、茹でてからつぶす。バターと分量の水で溶いたスキムミルクを混ぜ、なめらかなマッシュポテト状にする。（水分が足りない場合は、適宜、水を足して調整する）
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、②と豚挽肉を炒め、ケチャップを加えて炒め合わせる。
- ④ アルミカップに③を入れ、上に①をのせる。飾りとしてフォークで十字にすじをつけ、粉チーズをかけ、天板に並べて200℃位のオーブンで8～10分焼く。

川崎市公立保育所 令和6年10月

【今日の献立】

<昼食> ロールパン・シェパーズパイ・茹で野菜
・豆腐スープ・りんご
<おやつ> 牛乳・こぎつねごはん

茹で野菜

《材料》 4人分（子ども8人分）

ブロッコリー	320g	（1と1/2個）
人参	70g	（中1/3本）

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房にして茹でる。
- ② 人参は乱切りにして茹でる。

※ 人参はスティック状にして、手で持ちやすくしてもよいでしょう。

川崎市公立保育所 令和6年10月

豆腐スープ

《材料》 子ども4人分

木綿豆腐	120g	（1/3丁）
小松菜	60g	（1と1/2株）
水	500ml	（2と1/2カップ）
コンソメ	2g	（小さじ3/4）
塩	1g	（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、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、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6年10月

こぎつねごはん

《材料》 子ども8人分

はいが精米	150g	（1合）
白胡麻	10g	（大さじ1）
油揚げ	40g	（1～2枚）
④	だし汁	40ml（1/5カップ）
	砂糖	3g（小さじ1）
	しょう油	8g（大さじ1/2）

《作り方》

- ① 米を炊飯する。
- ② 白胡麻は炒っておく。
- ③ 熱湯に通して油抜きした油揚げを千切りにする。
- ④ ③を鍋に入れ、④を加えて煮る。
- ⑤ ①に、②④を混ぜ合わせ、茶碗に盛る。

川崎市公立保育所 令和6年10月