



保育園給食紹介

令和6年11月5日・19日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん

ツナ入り卵焼き

里芋の含め煮

味噌汁（切干し大根・ほうれん草）

柿

＜おやつ＞牛乳・きのこごはん

【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。

【食材や調味料の量について】

- ・ 分量の（ ）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年11月

ツナ入り卵焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

卵	325g	（Mサイズ5個）
玉ねぎ	90g	（大1/4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	
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切っ
てほぐす。
- 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。

川崎市公立保育所 令和6年11月

里芋の含め煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

里芋	300g	（5個）
だし汁	100g	（1/2カップ）
砂糖	9g	（大さじ1）
しょう油	9g	（大さじ1/2）

＜作り方＞

- ① 里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①・だし汁を入れ、砂糖・しょう油を加え、軟ら
かく煮る。

川崎市公立保育所 令和6年11月

きのこごはん

＜材料＞ 作りやすい分量（子ども5人分）

はいが精米	150g	（1合）
しめじ	50g	
人参	30g	（3cm）
油揚げ	15g	（1/2枚）
だし汁	210g	（1カップ）
砂糖	3g	（小さじ1）
④ 塩	1.1g	（ひとつまみ）
しょう油	4g	（小さじ2/3）
冷凍グリーンピース	15g	

＜作り方＞

- ① はいが精米は洗米した後、水気をきっておく。
- ② しめじはいしづきを取り除き、細かく切る。人参は千
切り、油揚げは油抜きして千切りにする。
- ③ 冷凍グリーンピースは戻して、さっと茹でておく。
- ④ 炊飯器の内釜に①②とだし汁、調味料④を加えて全体
をよく混ぜ炊飯する。
- ⑤ 炊き上がった④のグリーンピースを加え、全体を混ぜ
合わせる。

川崎市公立保育所 令和6年11月