



## 保育園給食紹介

令和6年12月11日・25日(水)  
分量の( )内の量はおおよその量です。

### 青菜とチーズのオムレツ

《材料》 4人分(子ども8人分)

ほうれん草	80g	(1/3把)
玉ねぎ	70g	(中1/3個)
鶏挽肉	15g	
油(A)	1g	(小さじ1/4)
塩	0.4g	(少々)
こしょう	少々	
卵	330g	(L5個)
粉チーズ	6g	(大さじ1)
油(B)	4g	(小さじ1)

《作り方》

- ① ほうれん草は茹でて2cmくらいに切る。
- ② 玉ねぎは短めの薄切りにする。
- ③ フライパンに油(A)を引き、②の玉ねぎと鶏挽肉を炒め、塩・こしょうで調味する。
- ④ 卵を割りほぐし、粉チーズ・①・③を加える。
- ⑤ フライパンに油(B)を熱し、④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。
- ⑥ 焼きあがって少し落ち着いたら切り分ける。

川崎市公立保育所 令和6年12月

【今日の献立】

＜昼食＞ ジャムサンド・青菜とチーズのオムレツ  
マカロニサラダ・白菜スープ  
＜おやつ＞牛乳・米粉のココア蒸しパン

### マカロニサラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

マカロニ	50g	
人参	40g	(中1/5本)
きゅうり	80g	(3/4本)
まぐろ油漬缶	40g	
④	油	12g (大さじ1)
	酢	10g (大さじ2/3)
	塩	0.6g (少々)
	こしょう	少々

《作り方》

- ① マカロニは、茹でて水にさらし水気を切っておく。
- ② 人参は千切りにして、茹でる。きゅうりは半月切りにする。まぐろ油漬缶はほぐしておく。  
(保育園ではきゅうりをさっと茹でています。)
- ③ ④を合わせ、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和6年12月

### 白菜スープ

《材料》 子ども4人分

白菜	110g	(1枚)
ベーコン	20g	(薄切り1枚)
綿豆腐	100g	(1/3丁)
水	500ml	(2と1/2カップ)
鶏ガラスープの素	2g	(小さじ3/4)
塩	1g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 白菜とベーコンは短冊に切る。
- ② 豆腐はさいの目に切る。
- ③ 水に鶏ガラスープの素を加えて煮立て、白菜、ベーコンを加えてさらに煮立てる。
- ④ 豆腐を加えて、一煮立ちしたら、塩・こしょうで味を整える。

※ 保育園では鶏ガラを使ってだしをとっています。

川崎市公立保育所 令和6年12月

### 米粉のココア蒸しパン

《材料》 4人分(子ども8人分)

米粉	120g	(1と1/4カップ)
コーンスターチ	30g	(大さじ5)
ベーキングパウダー	9g	(大さじ3/4)
純ココア	12g	(大さじ2)
黒砂糖	60g	(1/2カップ)
油	12g	(大さじ1)
豆乳	180g	
レーズン	30g	

《作り方》

- ① 米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、純ココアはあわせておく。
- ② レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻んでおく。
- ③ 黒砂糖、油、豆乳をよく混ぜ合わせ、①と②を加えて混ぜる。
- ④ ③の生地をアルミカップに流し入れる。
- ⑤ 鍋に生地を入れたアルミカップを並べる。アルミカップの周りにカップ高さの半分程度の水を入れ、フタをして15分ほど蒸す。

※ 水が少なくなったら途中で湯を足します。空焚きにならないよう、注意してください。

川崎市公立保育所 令和6年12月