



保育園給食紹介

令和6年6月12日・26日(水)

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・キッシュ
 おかひじきのサラダ
 味噌汁（生揚げ・えのきだけ）
 トマト
 ＜おやつ＞牛乳
 米粉のココアケーキ

【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】

- ・ 分量の括弧内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年6月

キッシュ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	90g	(2/3個)
ほうれん草	80g	(1/3把)
玉ねぎ	80g	(中1/3個)
油	2g	(小さじ1/2)
塩	0.3g	(少々)
こしょう	少々	
ピザ用チーズ	50g	
卵	240g	(M4個)
豆乳	40g	
油	4g	(小さじ1)

＜作り方＞

- ① じゃが芋はいちょう切りにし、硬めに茹でる。ほうれん草はさっと茹でて2cmくらいに切る。
- ② 玉ねぎは短めのうす切りにする。
- ③ ②を油で炒め塩・こしょうで調味し、①を加えて炒める。
- ④ 卵を割りほぐし、豆乳・ピザ用チーズ・③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 油を引いたフライパンに流し入れ、蓋をして弱火で中までじっくり焼く。

川崎市公立保育所 令和6年6月

おかひじきのサラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

おかひじき	90g	
きゅうり	100g (1本)	
ホールコーン缶	70g	
④	砂糖	7g (大さじ3/4)
	油	6g (大さじ1/2)
	酢	12g (大さじ3/4)
	しょう油	6g (小さじ1)
	塩	1.1g (ひとつまみ)

＜作り方＞

- ① おかひじきは2～3cmに切って茹でておく。
- ② きゅうりは千切りしておく。
(保育園ではさっと茹でてから水にさらして冷まし、水気を切って使います。)
- ③ ホールコーン缶は、ざるにあけて水気を切っておく。
- ④ ④をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、水気を切った①・②・③を和える。

川崎市公立保育所 令和6年6月

米粉のココアケーキ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

④	上新粉	120g
	ベーキングパウダー	5g
	純ココア	12g (大さじ2)
黒砂糖(粉)	60g	
油	13g (大さじ1)	
豆乳	180g	
レーズン	30g	

＜作り方＞

- ① ④を合わせてふるっておく。
- 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・豆乳を合わせてよく混ぜる。
- ④ ③に①②を加えてよく混ぜ、アルミカップに流し入れて天板に並べ、180℃のオーブンで20分程度焼く。

※ 竹串などで刺して、生地がついてこないか確認もしましょう。

※ ご使用のオーブン(トースター)に合わせて温度や焼き時間を調整してください。

川崎市公立保育所 令和6年6月