



保育園給食紹介

令和6年7月12日・26日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん

しらす入り卵焼き・ナムル
味噌汁（生揚げ・わかめ）
すいか
＜おやつ＞牛乳
インディアンスパゲティ

【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7月

しらす入り卵焼き

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

卵	370g	（Mサイズ6個）
スキムミルク	12g	（大さじ2）
水	18ml	（大さじ1と1/4）
しらす干し	32g	
ほうれん草	70g	（1/3把）
塩	0.4g	（少々）
油	4g	（小さじ1）

*スキムミルクと水かわりに牛乳20mlでも作れます。

＜作り方＞

- ① スキムミルクは水で溶いておく。
ほうれん草は細かく切り茹でておく。
- ② 卵を割りほぐし、①・しらす干し・塩を加える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を1/3流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。
（しっかり火を通す。）

川崎市公立保育所 令和6年7月

ナムル

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

もやし	150g	（2/3袋）	
きゅうり	100g	（1本）	
人参	60g	（中1/3本）	
④	胡麻油	10g	（大さじ3/4）
	砂糖	6g	（小さじ2）
	酢	5g	（小さじ1）
	しょう油	10g	（大さじ1/2）

＜作り方＞

- ① もやしは食べやすい長さに切り、さっと茹で、水気を絞る。
- ② きゅうりは千切りにし、さっと茹で、水気を切っておく。
（保育園では、さっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。）
- ③ 人参は千切りにし、茹でる。
- ④ ④をまぜて合わせ調味料を作り、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7月

インディアンスパゲティ

＜材料＞ 作りやすい分量（子ども5人分）

スパゲティ	100g	
人参	30g	（中1/6本）
玉ねぎ	50g	（中1/4個）
ロースハム	45g	（3枚）
ピーマン	30g	（3/4個）
油	5g	（大さじ1/2）
カレー粉	0.3g	（小さじ1/4）
塩	1.5g	（小さじ1/4）
こしょう	少々	

＜作り方＞

- ① スパゲティは半分の長さに折り、茹でておく。
- ② 人参・玉ねぎ・ピーマンは千切り、ロースハムは短冊に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、人参・玉ねぎ・ロースハム・ピーマンの順に炒め、カレー粉・塩・こしょうで調味する。
- ④ ③にスパゲティを加え、さらに炒める。

川崎市公立保育所 令和6年7月