



保育園給食紹介

令和6年7月4日・18日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞りんごジャムサンド
かぼちゃのキッシュ
ほうれん草とコーンのソテー
牛乳
メロン
＜おやつ＞お茶
鯖そぼろごはん

【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。

【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

かぼちゃのキッシュ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

かぼちゃ	90g	（1/10個）
玉ねぎ	80g	（中1/3個）
油	5g	（小さじ1と1/4）
塩	0.8g	（少々）
こしょう	少々	
ピザ用チーズ	50g	
卵	230g	（M4個）
生クリーム（植物性）	40g	

＜作り方＞

- ① かぼちゃは1.5cm角に切り、硬めに茹でる。
- ② 玉ねぎは短めのうす切りにする。
- ③ 玉ねぎを油で炒め塩・こしょうで調味し、①と合わせる。
- ④ 卵を割りほぐし、ピザ用チーズ・生クリーム・③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 油を引いた耐熱皿に④を入れ、トースターやグリルで弱火15～20分程度焼き、中までしっかり火を通す。
（表面だけ焦げて、中まで火が通っていない時は、アルミホイルを上からかぶせるとよいです。）

川崎市公立保育所 令和6年7月

ほうれん草とコーンのソテー

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	250g	（1把）
ホールコーン缶	80g	
油	10g	（大さじ3/4）
塩	0.8g	（少々）
こしょう	少々	

＜作り方＞

- ① ほうれん草は硬めに茹で、2cm位に切って水気を絞っておく。
- ② 油を熱し、水切りしたコーン缶を炒めてから、ほうれん草を加え更に炒め、最後に塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和6年7月

鯖そぼろごはん

＜材料＞ 子ども10人分

はいが精米	300g	（2合）
鯖水煮缶	90g	
砂糖	10g	（大さじ1）
しょう油	4g	（小さじ2/3）
生姜汁	2g	（小さじ1/3）

＜作り方＞

- ① 研いだ米を炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊飯する。
- ② 鯖水煮缶は水を切り、ほぐして水気を絞る。
- ③ 砂糖、しょう油、生姜汁を加え弱火で炒り、そぼろにする。
- ④ 炊きあがったごはんを盛りつけた上に③のそぼろをふりかける。

川崎市公立保育所 令和6年7月