



保育園給食紹介

令和6年9月12日・26日(木)
分量の()内の量はおおよその量です。

きのこのキッシュ

《材料》 4人分(子ども8人分)

じゃが芋	90g	(2/3個)
エリンギ	40g	(1本)
玉ねぎ	80g	(中1/3個)
ロースハム	50g	(3枚)
油	5g	(小さじ1と1/4)
こしょう	少々	
卵	240g	(Mサイズ4個)
ピザ用チーズ	50g	
牛乳	40g	

《作り方》

- ① じゃが芋はいちょう切りにし、硬めに茹でる。エリンギとロースハムは小さめの短冊に切る。玉ねぎは短めのうす切りにする。
- ② エリンギ・玉ねぎ・ロースハムを油(分量の半量)で炒めこしょうで調味し、①のじゃが芋と合わせる。
- ③ 卵を割りほぐし、ピザ用チーズ・牛乳・②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに残りの油を熱し、③を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟になったら弱火にしてふたをし、4~5分焼く。裏返し、焼き色がつくまで焼く。

川崎市公立保育所 令和6年9月

【今日の献立】

＜昼食＞ジャムサンド・きのこのキッシュ・
レーズンサラダ・春雨と豆腐のスープ
＜おやつ＞お茶・手作りふりかけおにぎり

レーズンサラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

キャベツ	250g	(葉5枚)
きゅうり	90g	(1本)
みかん缶	110g	
レーズン	25g	
油	11g	(大さじ1)
酢	7g	(大さじ1/2)
塩	1.3g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① キャベツは千切り、きゅうりは半月切りにする。
(保育園では、さっと茹でて使用しています)
- ② みかん缶はザルにあげて水気を切り、大きい場合は半分に分ける。
- ③ レーズンは熱湯で戻し、水気を切っておく。
- ④ 油、酢、塩・こしょうでドレッシングを作り、水気を切った①・②・③を和える。

※ キャベツやきゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますと、繊維が軟らかくなり、子どもでも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和6年9月

春雨と豆腐のスープ

《材料》 子ども4人分

春雨(でんぷん)	12g	
木綿豆腐	100g	(1/3丁)
小松菜	60g	(1と1/2株)
水	500ml	(2と1/2カップ)
コンソメ	2g	(小さじ3/4)
塩	1g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらし、3cm位に切る。
- ② 木綿豆腐は1cm位のさいの目に切る。
- ③ 小松菜は1cm位の長さに刻んでおく。
- ④ 水にコンソメを加えて煮立て、②と③を加えて火が通ったら、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑤ 最後に春雨を加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。

川崎市公立保育所 令和6年9月

手作りふりかけおにぎり

《材料》 4人分(子ども8人分)

はいが精米	300g	(2合)
ちりめんじゃこ	30g	
胡麻油	3g	(小さじ3/4)
しょうゆ	2g	(小さじ1/3)
白胡麻	12g	(大さじ1と1/3)
青のり	2g	(小さじ3/4)
花かつお	3g	

《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 白胡麻は炒っておく。
- ③ 鍋に胡麻油をひき、ちりめんじゃこを炒め、しょうゆで味付けをする。青のり、花かつお・炒った白胡麻を混ぜ合わせる。
- ④ ラップにごはんをのせ、表面につくようにふりかけをかけ、食べやすい大きさに軽く握る。

※ ごはんに手作りふりかけを混ぜて、おにぎりを作ってもよいです。

川崎市公立保育所 令和6年9月