



令和7年10月8日・22日(水)

【今日の献立】

＜昼食＞

はちみつサンド・洋風卵焼き

野菜スティック

チンゲン菜の豆乳スープ

＜おやつ＞

牛乳

凍り豆腐のそぼろごはん

【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7年10月

洋風卵焼き

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

卵	330g	(Mサイズ5個)
牛乳	50ml	
エリンギ	40g	(1本)
ロースハム	40g	(2.5枚)
冷凍グリーンピース	25g	
塩	0.8g	(少々)
こしょう	少々	
油	4g	(小さじ1)

＜作り方＞

- ① エリンギは2cmの薄切り、ロースハムはみじん切り、冷凍グリーンピースは戻しておく。
- ② 卵を割りほぐし、牛乳を加え、①と塩・こしょうを加える。
- ③ フライパンに油を熱し、②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。
- ④ 焼きあがったら、切り分ける。

※ 焼きあがってから少し冷ますと、切り分けやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年10月

チンゲン菜の豆乳スープ

＜材料＞ 4人分

チンゲン菜	80g	(3/4株)
玉ねぎ	40g	(中1/5個)
クリームコーン缶	25g	
油	3g	(小さじ3/4)
水	250ml	(1と1/4カップ)
豆乳	250ml	
コンソメ	2g	(小さじ3/4)
塩	1.6g	(小さじ1/4)
こしょう	少々	

＜作り方＞

- ① チンゲン菜は2cm位の長さの短冊に切り、さっと茹でる。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し玉ねぎを炒める。
- ④ ③に水を入れ、コンソメを加えて煮立て、①を入れて更に煮る。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったら、豆乳・クリームコーン缶を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。

※ 豆乳は鍋底が焦げつきやすいので、混ぜながら加熱するといいです。

川崎市公立保育所 令和7年10月

凍り豆腐のそぼろごはん

＜材料＞ 子ども10人分

はいが精米	300g	(2合)
凍り豆腐	30g	(1枚)
豚挽肉	100g	
人参	100g	(1/2本)
生姜汁	1g	(小さじ1/4)
さやいんげん	17g	(2本)
油	7g	(大さじ1/2)
④	酒	7g (大さじ1/2)
	みりん	8g (大さじ1/2)
	砂糖	13g (大さじ1と1/2)
	しょう油	20g (大さじ1と1/4)
だし汁	50ml	(1/4カップ)

＜作り方＞

- ① 米を炊飯する。
- ② 凍り豆腐はぬるま湯で戻して水気を絞り、フードプロセッサーまたは包丁で粗みじん切りにする。人参はみじん切りにする。さやいんげんは斜め切りにし、茹でる。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、豚挽肉と②の人参をよく炒める。
- ④ ④の調味料とだし汁を入れ、味付けしたら、②の凍り豆腐を入れ、よく味が染みるまでしばらく煮含める。
- ⑤ ごはんの上に④のそぼろをのせ、②のさやいんげんをのせる。

川崎市公立保育所 令和7年10月