



保育園給食紹介

令和7年11月18日(火)

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・卵焼き(味噌味)

煮びたし

清汁(絹豆腐・えのきたけ)・柿

＜おやつ＞

牛乳・わかめごはん

【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。
- ・ 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・清汁】

- ・ 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7年11月

卵焼き(味噌味)

《材料》4人分(子ども8人分)

卵	330g	(M5個)
鶏挽肉	100g	
長ねぎ	90g	(1本)
油(A)	4g	(小さじ1)
スキムミルク	16g	(大さじ2と2/3)
水	16g	(大さじ1)
※スキムミルクと水の代わりに牛乳16gでも作れます。		
味噌	10g	(大さじ1/2)
油(B)	4g	(小さじ1)

《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏挽肉は油(A)で炒め、①を加え更に炒める。
- ③ スキムミルクは水で溶いておく。
- ④ 卵を割りほぐし、②・③と味噌を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油(B)を熱し、④の1/3を流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。
- ⑥ 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11月

煮びたし

《材料》4人分(子ども8人分)

小松菜	300g	(中7株)
白菜	70g	(2/3枚)
みりん	4g	(小さじ2/3)
しょう油	6g	(小さじ1)
油	12g	(大さじ1)

《作り方》

- ① 小松菜は良く洗い、さっと茹でて食べやすい大きさに切っておく。
- ② 白菜は良く洗い、短冊に切っておく。
- ③ 油を熱したフライパンに野菜を入れて炒め、みりん・しょう油を入れて煮含める。

川崎市公立保育所 令和7年11月

わかめごはん

《材料》米2合分(子ども10人分)

はいが精米	300g	(2合分)
人参	50g	(中1/4本)
油	9g	(大さじ3/4)
生わかめ	15g	
だし汁	85g	(1/2カップ)
砂糖	4g	(大さじ1/2)
しょう油	9g	(大さじ1/2)

《作り方》

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合目の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② 人参は短めの干切りにする。生わかめは、塩抜きし、粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、人参を炒め、だし汁・砂糖・しょう油を加えて煮る。
- ④ 人参にほぼ火が通ったら、生わかめを加えて、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 炊き上がったごはん④を加え、混ぜ合わせ、お椀に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年11月