



保育園給食紹介

令和7年12月4日・18日(木)

分量の()内の量はおおよその量です。

青菜とチーズのオムレツ

《材料》 4人分(子ども8人分)

卵	330g	(M5個)
粉チーズ	6g	(大さじ1)
鶏挽肉	15g	
玉ねぎ	70g	(中1/3個)
油(A)	1g	(小さじ1/4)
ほうれん草	80g	(1/3把)
塩	0.4g	(少々)
こしょう	少々	
油(B)	4g	(小さじ1)

《作り方》

- ① ほうれん草は茹でて2cmくらいに切る。
- ② 玉ねぎは短めの薄切りにする。
- ③ フライパンに油(A)を引き、②の玉ねぎと鶏挽肉を炒め、塩・こしょうで調味する。
- ④ 卵を割りほぐし、粉チーズ・①・③を加える。
- ⑤ フライパンに油(B)を熱し、④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。
- ⑥ 焼きあがって少し落ち着いたら切り分ける。

川崎市公立保育所 令和7年12月

【今日の献立】

<朝食>ごはん・青菜とチーズのオムレツ
マカロニの和え物・白菜スープ・りんご
<おやつ>
牛乳・お麩のラスク(キャラメル味)・いりこ

マカロニの和え物

《材料》 4人分(子ども8人分)

マカロニ	50g	
人参	50g	(中1/4本)
きゅうり	80g	(3/4本)
まぐろ油漬缶	45g	
酢	10g	(小さじ2)
砂糖	13g	(大さじ1と1/2)
味噌	13g	(小さじ2と1/4)

《作り方》

- ① マカロニは茹でて水にさらし水気を切っておく。
- ② 人参はいちょう切りにして茹でる。きゅうりは半月切りしておく。まぐろ油漬缶はほぐしておく。
(保育園ではきゅうりはさっと茹でています。)
- ③ 酢・砂糖・味噌を合わせ、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

白菜スープ

《材料》 子ども4人分

白菜	130g	(1.5枚)
ボンレスハム	20g	(薄切り1.5枚)
人参	25g	(中1/8本)
水	500ml	(2と1/2カップ)
鶏ガラスープの素	2g	(小さじ3/4)
塩	1.6g	(小さじ1/4)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 白菜とボンレスハムは短冊、人参は千切りに切る。
- ② 水に鶏ガラスープの素を加えて煮立て、①を加えて火が通ったら、塩・こしょうで味を整える。

※ 保育園では鶏ガラからだしをとっています。

川崎市公立保育所 令和7年12月

お麩のラスク(キャラメル味)

《材料》 4人分(子ども8人分)

麩	25g	
バター	22g	(大さじ1と3/4)
砂糖	35g	(大さじ4)
水	8ml	(大さじ1/2)

《作り方》

- ① 鍋にバター・砂糖・水を入れ、火をかけながら混ぜる。
- ② ①の全体がふつふつと泡立ってきたら、麩を入れ絡める。
- ③ 麩同士がくっつかないように混ぜながら、弱火~中火できつね色になるまで炒る。
- ④ クッキングシートを敷いたバットなどに③を麩同士がくっつかないように広げて冷ます。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます!

【カレー味】

鍋に油8gとバター8gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年12月