



## 保育園給食紹介

令和7年12月8日(月)・24日(水)

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・ツナ入り卵焼き

れんこんのきんぴら

味噌汁(生揚げ・小松菜)・りんご

#### <おやつ>

牛乳・米粉人参クッキー

### 【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】

- ・ 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12月

## ツナ入り卵焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

卵	330g	(L5個)
玉ねぎ	90g	(大1/4個)
まぐろ油漬缶	80g	
砂糖	6g	(小さじ2)
塩	0.8g	(少々)
みりん	6g	(小さじ1)
だし汁	20g	
油	4g	(小さじ1)

### 《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。まぐろ油漬缶は油を切ってほぐす。
- ② 卵を割りほぐし、①と砂糖・塩・みりん・だし汁を加える。
- ③ フライパンに油を熱し、②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。

川崎市公立保育所 令和7年12月

## れんこんのきんぴら

《材料》 4人分(子ども8人分)

れんこん	120g	(2/3節)
人参	60g	(中1/3本)
胡麻油	5g	(大さじ1/2)
だし汁	40g	(1/5カップ)
砂糖	4g	(大さじ1/2)
しょう油	6g	(小さじ1)
さやえんどう	15g	(6さや)

### 《作り方》

- ① れんこんは薄めのいちょう切りにし、酢水(分量外)につけておく。人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋に胡麻油を入れ、①を炒め、だし汁を入れ、調味料を加えて煮汁がなくなるまでじっくり煮る。
- ③ 仕上げにななめ切りにして茹でたさやえんどうを加える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

## 米粉人参クッキー

《材料》 4人分(子ども8人分)

上新粉	120g	(1カップ)
かたくり粉	40g	(1/3カップ)
人参	120g	(中2/3本)
マーガリン	30g	
バター	20g	(大さじ1と2/3)
砂糖	40g	(1/3カップ)
水	40ml	(1/4カップ)
塩	0.2g	(少々)

### 《作り方》

- ① 人参は茹でてからフードプロセッサーにかけるかすりおろす。
- ② マーガリンとバターを合わせクリーム状に練り、砂糖を加えてよく混ぜる。水・塩・①を加えてよく混ぜ合わせ、上新粉とかたくり粉を合わせたものを2~3回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- ③ 直径4cmくらいの棒状に成型してラップで包み、冷蔵庫または冷凍庫で冷やし固める。
- ④ ③の生地を端から5mm位ずつに切り、天板に並べて180℃位のオーブンで15~20分焼く。

川崎市公立保育所 令和7年12月