



保育園給食紹介

令和7年1月16日・30日(木)
分量の()内の量はおおよその量です。

豆腐のミートグラタン

《材料》 4人分(子ども8人分)

木綿豆腐	480g	(1.5丁)
油	20g	(大さじ1と2/3)
豚ひき肉	100g	
玉ねぎ	90g	(中1/2個)
油	8g	(小さじ2)
小麦粉	12g	(大さじ1と1/3)
水	60g	(大さじ4)
① ケチャップ	50g	(大さじ2と3/4)
塩・こしょう	0.3g	(少々)
ピザ用チーズ	25g	

《作り方》

- ① 木綿豆腐は下茹でしてから水切りし、1.5cm角に切り、油で炒める。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚ひき肉・玉ねぎを炒め、小麦粉を加えさらに炒め、Aを加えてミートソースを作る。
- ④ ①と③を合わせる。
- ⑤ アルミカップに④を入れ、ピザ用チーズをのせ、天板に並べて200℃位のオーブンで8~10分焼く。

川崎市公立保育所 令和7年1月

【今日の献立】

＜昼食＞ロールパン・豆腐のミートグラタン
切干し大根のナムル・ポテトスープ・りんご
＜おやつ＞お茶・ゆかりおにぎり

切干し大根のナムル

《材料》 4人分(子ども8人分)

切干し大根	30g	
きゅうり	100g	(1本)
人参	50g	(中1/4本)
すり胡麻(白)	8g	(大さじ1)
胡麻油	8g	(小さじ2)
① 砂糖	6g	(小さじ2)
酢	4g	(小さじ3/4)
しょう油	9g	(大さじ1/2)

《作り方》

- ① 切干し大根は水でもどし、2cmの長さに切り茹でる。
- ② 人参を千切りにして茹でる。
- ③ きゅうりを千切りにする。
(保育園ではきゅうりをさっと茹でています。)
- ④ Aをよく混ぜ合わせ、水気を切った①・②・③と和える。

川崎市公立保育所 令和7年1月

ポテトスープ

《材料》 子ども4人分

じゃが芋	75g	(1/2個)
人参	25g	(中1/8本)
玉葱	40g	(中1/5個)
水	500ml	(2と1/2カップ)
鶏ガラスープの素	2g	(小さじ3/4)
※保育園では鶏がらスープを手作りしています。		
塩	1g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① じゃが芋は厚めのいちょう切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 水に鶏がらスープの素を加えて煮立て、人参と玉ねぎを加えてさらに煮立てる。
- ③ じゃが芋を加え、火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年1月

ゆかりおにぎり

《材料》 子ども8人分

はいが精米	300g	(2合)
ゆかり	2g	

《作り方》

- ① 米を研ぎ、炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊飯しておく。
- ② おにぎりは40g~45g程度の大きさになるように握り、上からゆかりを適宜ふりかける。1人2個ずつ盛り付ける。

※ お子さんとおにぎりを作るのも楽しいですね。

川崎市公立保育所 令和7年1月