



保育園給食紹介

令和7年1月28日(火)

分量の()内の量はおおよその量です。

しらす入り卵焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

卵	330g	(Lサイズ5個)
玉ねぎ	100g	(中1/2個)
油(A)	3g	(小さじ3/4)
しらす干し	30g	
だし汁	20ml	(大さじ1と1/3)
パセリ	4g	(1/2本)
(乾燥パセリを使用する場合は、小さじ1/3)		
塩	0.6g	(少々)
こしょう	少々	
油(B)	2g	(小さじ1/2)

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、油(A)で炒めておく。
- ② パセリはみじん切りにしておく。しらす干しは熱湯をかけておく。
- ③ 卵を割りほぐし①・②・だし汁・塩・こしょうを加える。
- ④ フライパンに油(B)を熱し、③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。
- ⑤ 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1月

煮豆(大正金時豆)

《材料》 作りやすい分量

大正金時豆	200g	(1袋)
砂糖	80g	
塩	1g	(少々)

《作り方》

- ① たっぴりの水に金時豆を入れ、さっと混ぜて洗う。
- ② 水気を切って鍋に入れ、豆の3倍の量の水を加えて冷蔵庫に一晩置く。(豆は倍以上に膨らみます。)
- ③ 水をとりかえ、ふたをせずに強火にかける。沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にしてあくを取り除く。指で簡単に潰れるまで、1時間ほど煮る。
- ④ 柔らかくなったら砂糖を2~3回に分けて加え、さらに煮詰め、塩を加えて仕上げる。

※ 調味料は、豆が完全に柔らかくなってから加えます。煮崩れるくらいの柔らかさが食べやすいです。

※ 保育園では一人分5粒程度盛り付けています。余ったら、ホットケーキに混ぜて焼いてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和7年1月

【今日の献立】

- <昼食> ごはん・しらす入り卵焼き
白菜のおひたし・煮豆(大正金時)
- <おやつ> 牛乳・焼き芋

白菜のおひたし

《材料》 4人分(子ども8人分)

白菜	340g	(1/4株)
人参	40g	(中1/5本)
しょう油	6g	(小さじ1)
花かつお	4g	

《作り方》

- ① 白菜は食べやすい大きさに切って茹で、水気を絞る。
- ② 人参は千切りにして茹でる。
- ③ ①・②と花かつおを加えて混ぜ合わせ、しょう油で味を調える。

- 花かつおは「からいり」すると香りが引き立ちます。また、花かつおが細くなり、食材にからみやすくなります。
- 「からいり」とは鍋やフライパンで水や油を使わず炒めることです。乾炒り、空煎りなどとも書かれます。
- 花かつおを野菜全体にしっかり混ぜてから、しょう油を混ぜると、花かつおが固まらず、少なめのしょう油でも均一に味が付きます。

川崎市公立保育所 令和7年1月

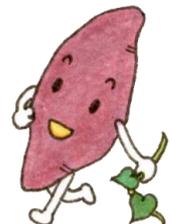
焼き芋

《材料》 4人分(子ども8人分)

さつま芋	500g	(2本)
------	------	------

《作り方》

- ① さつま芋はよく洗い、一人分の分量に切り分け、水にさらす。
- ② 水を切ったさつま芋をアルミホイルでくるむ。
- ③ 天板に②を並べ、180℃のオーブンで40分~1時間程度焼く。



川崎市公立保育所 令和7年1月