



## 保育園給食紹介

令和7年2月12日（水）・25日（火）

### 【今日の献立】

＜昼食＞

りんごジャムサンド

キッシュ・ブロッコリーの塩ゆで

キャベツスープ・みかん

＜おやつ＞

のむヨーグルト

オートミールクッキー

### 【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2月

## キッシュ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	90g	（2/3個）
ほうれん草	80g	（2.5株）
玉ねぎ	80g	（中1/3個）
ロースハム	50g	（薄切り3枚）
油	1.6g	（小さじ1/3）
こしょう	少々	
ピザ用チーズ	50g	
卵	230g	（M4個）
豆乳	40g	
油	3g	（小さじ3/4）

### ＜作り方＞

- ① じゃが芋はいちょう切りにし、硬めに茹でる。ほうれん草は2cm位に切り、さっと茹でる。
  - ② 玉ねぎは短めのうす切りにする。ロースハムは小さめの短冊切りにする。
  - ③ 玉ねぎとハムを油で炒め、こしょうで調味し、①と合わせる。
  - ④ 卵を割りほぐし、豆乳・ピザ用チーズ・③を加えて混ぜ合わせる。
  - ⑤ 油を引いたフライパンに④を流し入れ、蓋をして弱火で中までじっくり焼く。
- ※ ④を油を引いた耐熱容器に流し入れ、オーブン150～160℃で15～20分位焼いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和7年2月

## キャベツスープ

＜材料＞ 子ども4人分

キャベツ	100g	（葉2枚）
人参	40g	（中1/5本）
水	500g	（2と1/2カップ）
コンソメ	2g	（小さじ3/4）
塩	1.6g	（小さじ1/4）
こしょう	少々	

### ＜作り方＞

- ① キャベツは短冊に切り、人参は千切りにする。
- ② 水にコンソメを加えて煮立て、①を加えて煮て、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2月

## オートミールクッキー

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

オートミール	50g	
小麦粉	100g	（1カップ）
ベーキングパウダー	0.8g	（小さじ1/4）
卵	70g	（L1個）
レーズン	15g	
マーガリン	50g	
砂糖	50g	（1/3カップ）
シナモン	0.2g	

### ＜作り方＞

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
  - ② 卵は溶いておく。
  - ③ レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻んでおく。
  - ④ マーガリンをクリーム状によく練り、砂糖を加えよく混ぜ、卵・オートミール・①・レーズン・シナモンの順に加え、さっくりと混ぜ合わせる。
  - ⑤ 天板に④の生地を丸めてつぶして並べ、180℃で15分程度オーブンで焼く。
- ※ 生地がやわらかい場合は、スプーンで1個分ずつ落とすようにしてクッキングシートを敷いた天板に並べます。



川崎市公立保育所 令和7年2月