



保育園給食紹介

令和7年3月5日・19日(水)

【今日の献立】

<昼食>

はちみつサンド

オムレツ

胡麻ドレッシングサラダ

春雨と豆腐のスープ

<おやつ>

牛乳・ツナ炒飯

【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。

川崎市公立保育所 令和7年3月

オムレツ

《材料》 4人分(子ども8人分)

卵	320g	(Mサイズ5個)
豚ひき肉	80g	
玉ねぎ	80g	(中1/3個)
油(A)	4g	(小さじ1)
塩	0.8g	(少々)
こしょう	少々	
油(B)	4g	(小さじ1)

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉・玉ねぎを油(A)で炒め、塩・こしょうで調味する。
- ③ 卵を割りほぐし、②を加える。
- ④ 油(B)を引いたフライパンに③を流し入れて焼き、形を整える。

川崎市公立保育所 令和7年3月

胡麻ドレッシングサラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

キャベツ	140g	(1/8個)
きゅうり	80g	(小1本)
トマト	80g	(中1/2個)
④	油	12g (大さじ1)
	酢	12g (大さじ3/4)
	塩	1.6g (小さじ1/4)
	こしょう	少々
白胡麻	6g	(小さじ2)

《作り方》

- ① キャベツときゅうりは千切りにする。
(保育園ではさっと茹でて使用しています)
- ② トマトは湯むきして、いちょう切りにする。
- ③ ④の調味料と炒った白胡麻でドレッシングを作り、①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年3月

ツナ炒飯

《材料》 米2合分(子ども10人分)

はいが精米	300g	(2合)
まぐろ油漬缶	80g	
人参	90g	(中1/2本)
長ねぎ	90g	(1本)
油	18g	(大さじ1と1/2)
塩	1.6g	(小さじ1/4)
こしょう	少々	
しょう油	7g	(小さじ1と1/4)

《作り方》

- ① 米を洗って炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊飯する。
- ② まぐろ油漬缶は油をきり、ほぐしておく。
- ③ 人参、長ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を炒め、塩・こしょう・しょう油で調味する。
- ⑤ ④に①と②を入れ、軽く炒め、全体をよく混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和7年3月