



保育園給食紹介

令和7年6月11日・25日（水）

分量の括弧内の量はおよその量です。

魚のグラタン

《材料》 4人分（子ども8人分）

めかじき	200g
塩	0.8g（少々）
こしょう	少々
玉ねぎ	140g（大1/3個）
油	6g（大さじ1/2）
カレー粉	0.3g（小さじ1/4）
じゃが芋	220g（1.5個）
マヨネーズ	60g（大さじ5）
パン粉	6g（大さじ2）
粉チーズ	6g（大さじ1）
パセリ	3g（1/3本）
*乾燥パセリ1g（小さじ1/2）でもよい	

《作り方》

- ① 魚は一口大に切り、塩・こしょうする。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎをしんなりするまでよく炒め、①を加えてさらに炒め、ある程度火が通ったらカレー粉を加えてさらに炒めて火を通す。
- ④ じゃが芋は茹でてつぶし、マヨネーズを混ぜておく。
- ⑤ アルミカップに③を入れ、上から④をかけ、パン粉・粉チーズ・みじん切りにしたパセリをふり、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6月

【今日の献立】

<昼食> ロールパン・魚のグラタン
 キャベツの和え物・コーン入り野菜スープ
 <おやつ> 牛乳・ちんすこう（黒糖）

キャベツの和え物

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	190g（1/6個）
スナップえんどう	60g
人参	60g（中1/3本）
胡麻油	8g（小さじ2）
しょう油	8g（大さじ1/2）
みりん	8g（大さじ1/2）
砂糖	6g（小さじ2）

《作り方》

- ① キャベツ・人参はそれぞれ千切りにし、茹でて水気を絞る。
- ② スナップえんどうは筋を取って、食べやすい大きさ（斜めに3～4等分くらい）に切り、茹でておく。
- ③ みりんを煮立て、胡麻油・しょう油・砂糖を加えてよく混ぜ合わせ、①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年6月

コーン入り野菜スープ

《材料》 子ども4人分

人参	30g（中1/6本）
玉ねぎ	60g（中1/3個）
ホールコーン缶	40g
水	500ml（2と1/2カップ）
コンソメ	2g（小さじ3/4）
塩	1g（ひとつまみ）
こしょう	少々

《作り方》

- ① 人参は2～3cm長さの千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ホールコーンは水気を切っておく。
- ③ 水にコンソメを加えて煮立て、人参と玉ねぎを加えて煮て、火が通ったらホールコーン缶を加えて、塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年6月

ちんすこう（黒糖）

《材料》 4人分（子ども8人分）

小麦粉	120g（1カップ）
油	50g（大さじ4と1/4）
黒砂糖（粉末状）	40g
塩	0.8g（少々）
白胡麻	4g（大さじ1/2）

《作り方》

- ① 小麦粉はふるっておく。
- ② ボウルに油・黒砂糖・塩を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②に①と白胡麻を加え、よく混ぜる。
- ④ 長さ4cmほどの楕円形に成形し、170℃に予熱したオーブンで13～15分ほど焼く。（中までしっかりと火を通す。）

川崎市公立保育所 令和7年6月