



## 保育園給食紹介

令和7年6月6日（金）

### 【今日の献立】

#### ＜昼食＞

ロールパン・シェパーズパイ  
しょう油フレンチ・牛乳・メロン

#### ＜おやつ＞

お茶・炊き込みごはん

### 【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。

### 【味噌汁】

- 昆布とかつお節でだしをとっています。

### 【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6月

## シェパーズパイ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	360g	（2.5個）
バター	20g	（大さじ1と2/3）
スキムミルク	10g	（大さじ1と2/3）
水	60ml	
豚挽肉	80g	
玉ねぎ	90g	（中1/2個）
油	8g	（小さじ2）
ケチャップ	50g	（1/4カップ）
粉チーズ	6g	

\*スキムミルクと水の代わりに牛乳70gでも作れます。

### ＜作り方＞

- ① じゃが芋は5mm位の厚さの半月切りにし、水にさらしアク抜きし、茹でてからつぶす。バターと分量の水で溶いたスキムミルクを混ぜ、なめらかなマッシュポテト状にする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、②と豚挽肉を炒め、ケチャップを加えて炒め合わせる。
- ④ アルミカップに③を入れ、上に①のポテトをのせる。飾りで、フォークで十字にすじをつける。上から粉チーズをかけ、オーブントースターできつね色になるまで焼く。

川崎市公立保育所 令和7年6月

## しょう油フレンチ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

キャベツ	300g	（1/4個）
きゅうり	100g	（1本）
セロリ	60g	（2/3本）
油	10g	（大さじ3/4）
酢	10g	（大さじ2/3）
しょう油	7g	（小さじ1と1/4）

### ＜作り方＞

- ① キャベツ・きゅうりは千切りし、セロリは筋をとってから千切りする。  
\*保育園ではさっと茹でて使用しています。
- ② 油・酢・しょう油でドレッシングを作り、水気を切った①を和える。

川崎市公立保育所 令和7年6月

## 炊き込みごはん

＜材料＞ 作りやすい分量

はいが精米	300g	（2合）
まぐろ油漬缶	80g	
えのきたけ	50g	（1/2袋）
みりん	8g	（大さじ1/2）
しょう油	8g	（大さじ1/2）
塩	2g	（小さじ1/3）

### ＜作り方＞

- ① 米は洗って、水に浸けておく。
- ② まぐろ油漬缶は水気をかるく切ってほぐしておく。えのきたけは短く切ってほぐしておく。
- ③ 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注ぐ。②・みりん・しょう油・塩を加えて炊飯する。

川崎市公立保育所 令和7年6月