



令和7年7月4日・18日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

りんごジャムサンド

かぼちゃのキッシュ

粉吹芋・牛乳

＜おやつ＞

お茶・人参ごはん

【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7月

## かぼちゃのキッシュ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

かぼちゃ	90g	（1/10個）
玉ねぎ	80g	（中1/3個）
ベーコン	30g	（1.5枚）
油	5g	（小さじ1と1/4）
塩	0.4g	（少々）
こしょう	少々	
ピザ用チーズ	50g	
卵	230g	（M4個）
牛乳	40g	

＜作り方＞

- ① かぼちゃは1.5cm角に切り、硬めに茹でる。
- ② 玉ねぎは短めのうす切りにし、ベーコンは千切りにする。
- ③ 玉ねぎとベーコンを油で炒め、塩・こしょうで調味し、①と合わせる。
- ④ 卵を割りほぐし、牛乳・ピザ用チーズ・③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 油を引いた耐熱皿に④を入れ、トースターやグリルで弱火（150～160℃）で15～20分程度焼き、中までしっかり火を通す。  
（表面だけ焦げて、中まで火が通っていない時は、アルミホイルを上からかぶせるとよいです。）

川崎市公立保育所 令和7年7月

## 粉吹芋

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	350g	（2.5個）
パセリ	4g	（1/2本）
塩	0.6g	（少々）

＜作り方＞

- ① じゃが芋は皮を剥き、一口大に切り、水にさらしアク抜きする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ じゃが芋は水から茹でる。中まで火が通ったらお湯を捨て、再び火にかけ水気を飛ばし、パセリを散らし、鍋を振りながら粉を吹かせる。
- ④ 塩をふり入れる。

川崎市公立保育所 令和7年7月

## 人参ごはん

＜材料＞米2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g	（2合）
人参	60g	（中1/3個）
酒	5g	（小さじ1）
しょう油	14g	（小さじ2と1/3）
塩	1.3g	（ひとつまみ）
水	適量	

＜作り方＞

- ① 米は洗米し、水気をきって炊飯器に入れておく。
- ② 人参は短めの千切りにする。
- ③ 調味料を①に加え、水を2合の目盛りまで注ぐ。  
②を加えて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和7年7月