



保育園給食紹介

令和7年9月11日・25日（木）
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

きのこのキッシュ

《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	90g	（2/3個）
しめじ	40g	（1/2パック）
鶏挽肉	50g	
玉ねぎ	80g	（中1/3個）
油	5g	（小さじ1と1/4）
こしょう	少々	
卵	230g	（Mサイズ4個）
ピザ用チーズ	50g	
牛乳	40g	

《作り方》

- ① じゃが芋はいちょう切りにし、硬めに茹でる。
- ② しめじは石づきを取りみじん切りにする。玉ねぎは半月の薄切りにして、長さを半分に切る。
- ③ しめじ・鶏挽肉・玉ねぎを油（分量の半量）で炒め、こしょうで調味し、①を合わせる。
- ④ 卵を割りほぐし、ピザ用チーズ・牛乳・③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに残りの油を熱し、④を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟になったら弱火にしてふたをし、4～5分焼く。裏返し、焼き色がつくまで焼く。

川崎市公立保育所 令和7年9月

【今日の献立】

<昼食> ジャムサンド・きのこのキッシュ
レーズンサラダ・春雨と豆腐のスープ・トマト
<おやつ> 牛乳・お麩のラスク（黄名粉味）
カステラ

レーズンサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

キャベツ	250g	（葉5枚）
きゅうり	90g	（1本）
みかん缶	110g	
レーズン	23g	
油	11g	（大さじ1）
酢	7g	（大さじ1/2）
塩	1.3g	（ひとつまみ）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① キャベツは千切り、きゅうりは半月切りにする。（保育園では、さっと茹でて使用しています）
- ② みかん缶はザルにあげて水気を切り、大きい場合は半分に切る。
- ③ レーズンは熱湯で戻し、水気を切っておく。
- ④ 油・酢・塩・こしょうでドレッシングを作り、水気を切った①、②、③を和える。

※ キャベツやきゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますと、繊維が軟らかくなり、子どもでも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年9月

春雨と豆腐のスープ

《材料》 子ども4人分

春雨（でんぷん）	12g	
木綿豆腐	100g	（1/3丁）
豆苗	50g	
水	500ml	（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 春雨は熱湯でもどし、水にさらし、3cm位に切る。
- ② 木綿豆腐は1cm位のさいの目に切る。
- ③ 豆苗は1cm位の長さに切って茹でておく。
- ④ 水にコンソメを加えて煮立て、②を加えて火が通ったら、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑤ 最後に①と③を加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。

川崎市公立保育所 令和7年9月

お麩のラスク（黄名粉味）

《材料》 4人分（子ども8人分）

麩（小町麩）	25g	
油	15g	（大さじ1と1/4）
黄名粉	15g	（大さじ3）
砂糖	12g	（大さじ1と1/3）

《作り方》

- ① 黄名粉と砂糖を混ぜ合わせる。
- ② 鍋に油を熱し、弱火で麩を炒りつける。
- ③ 薄く色づき、香ばしくなったら①をまぶす。

お麩のラスクは色々な味が楽しめます！

【カレー味】

鍋に油8gとバター8gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年9月