



保育園給食紹介

令和8年1月13日・27日(火)
分量の()内の量はおおよその量です。

豆腐のミートグラタン

《材料》 4人分 (子ども8人分)	
綿豆腐	500g (1.5丁)
油(A)	20g (大さじ1と2/3)
鶏挽肉	100g
玉ねぎ	90g (中1/2個)
油(B)	8g (小さじ2)
小麦粉	10g (大さじ1)
水	60ml (大さじ4)
④ ケチャップ	50g (大さじ2と3/4)
塩	0.3g (少々)
こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g

《作り方》

- ① 綿豆腐は下茹でしてから充分に水切りし、1.5cm角に切り、油(A)で炒める。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油(B)を熱し、鶏挽肉・玉ねぎを炒め、小麦粉を加え更に炒め、④を加えてミートソースを作り、①と合わせる。
- ④ アルミカップに③を入れ、ピザ用チーズをのせ、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8年1月

【今日の献立】

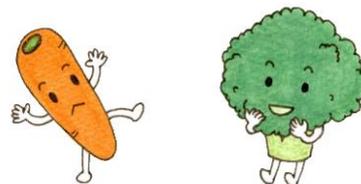
- <昼食> ロールパン・豆腐のミートグラタン・
茹で野菜・わかめスープ・みかん
<おやつ> 牛乳・タやけごはん

茹で野菜

《材料》 4人分 (子ども8人分)	
ブロッコリー	300g (1.5個)
人参	70g (中1/3本)
塩	少々

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房にして茹でる。
 - ② 人参は乱切りにして茹でる。
- ※ 人参はスティック状にして、手で持ちやすくしてもよいでしょう。



川崎市公立保育所 令和8年1月

わかめスープ

《材料》 子ども4人分	
生わかめ	20g ※乾燥わかめの場合は約2g
長ねぎ	50g (1/2本)
水	500ml (2と1/2カップ)
鶏ガラスープの素	2g (小さじ3/4)
塩	1.6g (小さじ1/4)
こしょう	少々

《作り方》

- ① 生わかめは水洗いし、1cm位の長さに切る。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れて中火で熱し、沸騰したら長ねぎを加えて煮立てる。生わかめも加え、一煮立ちしたら、塩とこしょうで味を調える。

※ 保育園では鶏ガラスープを手作りしています。

川崎市公立保育所 令和8年1月

タやけごはん

《材料》 米2合分 (子ども10人分)	
はいが精米	300g (2合)
人参	40g (中1/5本)
酒	6g (小さじ1と1/4)
しょう油	12g (小さじ2)
塩	1.3g (ひとつまみ)

《作り方》

- ① 米は洗米し、水気を切って炊飯器に入れておく。
- ② 人参はすりおろしておく。
- ③ ①に調味料を加え、水を2合の目盛りまで注ぐ。
②を加え炊飯する。
- ④ 炊き上がったたら、具が均一になるようにしゃもじで混ぜ、盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和8年1月