



令和8年1月7日・21日（水）

【今日の献立】

<昼食>

ロールパン・ジャーマンオムレツ
キャベツの和え物・牛乳・ぽんかん

<おやつ>

お茶・雑炊

【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。

【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8年1月

キャベツの和え物

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | | |
|------|------|----------|
| キャベツ | 240g | (1/5個) |
| 人参 | 80g | (中1/3本) |
| 胡麻油 | 8g | (大さじ2/3) |
| しょう油 | 8g | (大さじ1/2) |
| みりん | 8g | (大さじ1/2) |
| 砂糖 | 6g | (大さじ2/3) |

《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 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を和える。

川崎市公立保育所 令和8年1月

ジャーマンオムレツ

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | | |
|-------|------|----------|
| 卵 | 320g | (M5個) |
| じゃがいも | 140g | (1個) |
| 玉ねぎ | 70g | (中1/3個) |
| ベーコン | 65g | (3枚) |
| 油 | 7g | (大さじ1/2) |
| 塩 | 0.4g | (少々) |
| こしょう | 少々 | |

《作り方》

- ① じゃがいもは1cm角くらいに切り、茹でる。
または、耐熱皿に入れてラップをかけ、600wで2分くらいレンジにかける。
- ② 玉ねぎは短めの薄切りにし、ベーコンは千切りにする。
- ③ ベーコンを油で炒め、玉ねぎも加え炒める。
- ④ 卵を割りほぐし、①・③・塩・こしょうを加える。
- ⑤ フライパンに油を熱し、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。
- ⑥ 裏返し、焼き色がつくまで焼く
- ⑦ 少し冷ましてから切り分ける。

川崎市公立保育所 令和8年1月

雑炊

《材料》 作りやすい分量（子ども5人分）

| | | |
|-------|-------|------------|
| はいが精米 | 150g | (1合) |
| 人参 | 30g | (3cm) |
| かぶ | 30g | (中1/3個) |
| 大根 | 30g | (1cm) |
| 鶏もも肉 | 50g | |
| 長ねぎ | 30g | (1/3本) |
| だし汁 | 500ml | (2と1/2カップ) |
| しょう油 | 3g | (小さじ1/2) |
| 塩 | 2g | (小さじ1/3) |
| かぶ(葉) | 20g | |
| 大根(葉) | 6g | |

《作り方》

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を1合の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② 人参・かぶ・大根は小さめのいちょう切りにし、鶏肉は細かく切って、だし汁の中に入れて煮る。
- ③ ②をしょう油・塩で味付けし、小口切りにした長ねぎと刻んだかぶの葉・大根の葉を加え、火にかける。
- ④ 葉が柔らかくなったら、①を加え、ごはんが柔らかくなるまで煮込む。

川崎市公立保育所 令和8年1月