



## 保育園給食紹介

令和8年3月12日・26日（木）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

はちみつサンド・きのこのキッシュ  
ブロッコリーの塩茹で  
人参グラッセ・牛乳・伊予柑

#### <おやつ>

りんご果汁・いりこ  
甘辛せんべい

### 【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。

### 【はちみつサンドについて】

・はちみつサンドに使用するはちみつは満1歳未満は乳児ボツリヌス症予防のため、使用しないでください。

川崎市公立保育所 令和8年3月

## 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	
玉ねぎ	80g	（中1/3個）
鶏挽肉	50g	
油	5g	（大さじ1/2）
こしょう	少々	
卵	240g	（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、かために茹でる。しめじはみじん切りにする。玉ねぎは短めのうす切りにする。
  - ② しめじ、玉ねぎ、鶏挽肉を油で炒め、こしょうで味を調え、①のじゃが芋を合わせる。
  - ③ 卵を割りほぐし、牛乳・ピザ用チーズ・②を加えて混ぜ合わせる。
  - ④ フライパンを熱し、③を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜる。半熟になったら弱火にしてふたをし、4～5分ずつ両面を焼く。
  - ⑤ 焼きあがって少し落ち着いたら切り分ける。
- ※ ④を油を引いた耐熱容器に流し入れ、オーブン150～160℃で15～20分位焼いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和8年3月

## 人参グラッセ

《材料》 4人分（子ども8人分）

人参	180g	（中1本）
バター	6g	（大さじ1/2）
砂糖	9g	（大さじ1）
塩	0.7g	（少々）
水	少々	

### 《作り方》

- ① 人参は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を入れて炒め、砂糖・塩・水少々を加え、弱火で軟らかく煮る。

※ ブロッコリーの塩茹でを添えると、さらに彩りがよくなります。（1人分目安量ブロッコリー50g（3房））

川崎市公立保育所 令和8年3月

## 「おやつ」どう食べる？

★ 1日に1～2回、時間を決めましょう。



★ だらだら食べずに量を決めてお皿にとりわけて食べましょう。

★ 糖分が多く甘すぎるものや、スナック菓子のような油を多く使用しているものはなるべく避けましょう。

★ 不足しがちなカルシウム補給のために牛乳や乳製品と組み合わせるといいですね！



下記のサイトに保育園のおやつレシピを季節ごとに掲載しています。ぜひご覧ください。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立  検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和8年3月