



保育園給食紹介

令和7年10月10日・24日（金）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

チキンチキンごぼう

《材料》 4人分（子ども8人分）	
鶏もも肉（皮なし）	250 g
かたくり粉（A）	20 g（大さじ2と1/4）
ごぼう	120 g（2/3本）
かたくり粉（B）	10 g（大さじ1）
揚げ油	適量
①	だし汁 50ml（大さじ3と1/3）
	酒 20 g（大さじ1と1/3）
	砂糖 9 g（大さじ1）
	みりん 8 g（大さじ1/2）
	しょう油 12 g（大さじ2/3）

《作り方》

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② ごぼうは小さめの乱切りにし、ある程度柔らかくなるまで下茹でする。
- ③ 水気を切ったごぼうにかたくり粉（B）をまぶし、さっと揚げる。
- ④ 鶏もも肉にもかたくり粉（A）をまぶし、170℃位の油で4～5分程度揚げる。
- ⑤ 鍋に①を入れて煮詰め、③のごぼうと④の鶏肉をからめる。

川崎市公立保育所 令和7年10月

【今日の献立】

＜昼食＞ ごはん・チキンチキンごぼう
きゅうりの中華和え・野菜スープ
＜おやつ＞ 牛乳・カップケーキ

きゅうりの中華和え

《材料》 4人分（子ども8人分）	
きゅうり	200 g（2本）
胡麻油	2 g（小さじ1/2）
しょう油	6 g（小さじ1）

《作り方》

- ① きゅうりは拍子木切りにし、熱湯に入れてさっと茹でる。
（きゅうりをさっと茹でること、繊維がやわらかくなり、子どもにも食べやすくなります。）
- ② 調味料を混ぜ合わせ、水気を切った①を和える。

川崎市公立保育所 令和7年10月

野菜スープ

《材料》 4人分	
人参	40 g（中1/5本）
もやし	80 g（1/3袋）
小松菜	60 g（中1.5株）
水	500ml（2と1/2カップ）
コンソメ	2 g（小さじ3/4）
塩	1.6 g（小さじ1/4）

《作り方》

- ① 人参は2～3cm長さの千切り、もやしは2cm位の長さに切る。
- ② 小松菜は、1～2cm位の長さに切り茹でておく。
- ③ 鍋に人参と水を入れて煮立て、もやしとコンソメを加えて煮て、火が通ったら塩・こしょうで味を調える。
- ④ 汁椀に③のスープを注ぎ、小松菜を加える。

川崎市公立保育所 令和7年10月

カップケーキ

《材料》子ども8人分	
小麦粉	140 g（1と1/4カップ）
ベーキングパウダー	6 g（大さじ1/2）
卵	65 g（L1個）
バター	35 g（大さじ3）
砂糖	35 g（大さじ4）
[スキムミルク	20 g（大さじ3と1/3）
	水 100ml（1/2カップ）
レーズン	15 g
バニラエッセンス	少々

《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせふるっておく。
 - ② 卵は溶いておく。スキムミルクは水で溶いておく。
 - ③ レーズンは熱湯でもどしておく。
 - ④ バターをクリーム状によく練り、砂糖を加えよく混ぜ、②・バニラエッセンス・①の順に加え、さっくりと混ぜ合わせ、③のレーズンを加え、軽く混ぜ合わせる。
 - ⑤ アルミカップに④の生地を流しいれて天板に並べ、オーブンで180℃で20分程度焼く。
- ※ 焼きあがったかどうか、竹串などを刺して生地がついてこないか確認しましょう。
- ※ ご使用のオーブンに合わせて温度や焼き時間を調整してください。

川崎市公立保育所 令和7年10月