



令和7年12月11日・25日（木）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

## 鶏肉のコーンフ레이크焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉	320g
塩	1.6g（小さじ1/4）
こしょう	少々
小麦粉	30g（大さじ3と1/3）
卵	80g（Lサイズ1個）
コーンフ레이크	80g
油	4g（小さじ1）

《作り方》

- ① 鶏もも肉はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ コーンフ레이크は軽く砕いておく。
- ④ ①の肉に小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、③のコーンフ레이크をまぶし、油を引いた天板に並べ、200℃位のオーブンで15～20分位焼く。

※ フライパンに油を引いて両面焼いても良いです。

川崎市公立保育所 令和7年12月

【今日の献立】

＜昼食＞ジャムサンド・鶏肉のコーンフ레이크焼き  
温野菜サラダ・豆乳キャベツスープ  
＜おやつ＞牛乳・ゆかりひじきごはん

## 温野菜サラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

ブロッコリー	300g（大1個）
かぶ	130g（1と1/2個）
人参	80g（中1/3本）
油	10g（大さじ3/4）
酢	10g（小さじ2）
塩	1.6g（小さじ1/4）
こしょう	少々

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分け、かぶはひと口大、人参はいちょう切りにしてそれぞれ茹でる。
- ② 油・酢・塩・こしょうでドレッシングを作り、水気を切った①を和える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

## 豆乳キャベツスープ

《材料》 子ども4人分

キャベツ	120g（葉2枚）
人参	40g（中1/5本）
水	300ml（1と1/2カップ）
コンソメ	2g（小さじ3/4）
豆乳	200ml（1カップ）
塩	1.6g（小さじ1/4）
こしょう	少々

《作り方》

- ① キャベツは短冊に切る。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 鍋に分量の水とコンソメを入れて煮立て、①と②を加えて煮る。野菜に火が通ったら豆乳・塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

## ゆかりひじきごはん

《材料》 2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g（2合）
干ひじき	10g
砂糖	3g（小さじ1）
① みりん	6g（小さじ1）
しょう油	6g（小さじ1）
白胡麻	4g（小さじ1と1/3）
ゆかり	3g

《作り方》

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② ひじきは水で戻してさっと洗い、鍋に調味料①とともに入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③ ②に炒った白胡麻、ゆかりを加え混ぜ合わせ火を止める。
- ④ 炊き上がったごはん①に③を混ぜ合わせて、盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年12月