



令和7年12月11日・25日(木)

分量の()内の量はおよその量です。

鶏肉のコーンフレーク焼き

《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)
コーンフレーク	80g
油	4g (小さじ1)

【今日の献立】

＜昼食＞ジャムサンド・鶏肉のコーンフレーク焼き

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 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 コーンフレークは軽く砕いておく。

④ ①の肉に小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、③のコーンフレークをまぶし、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

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

《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)
Ⓐ 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 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。

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Ⓐ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

川崎市公立保育所 令和7年12月