



保育園給食紹介

令和8年2月12日・26日(木)

【今日の献立】

<昼食>

ロールパン・チキングラタン
カリフラワーのピクルス風
牛乳・みかん
<おやつ>
お茶・鶏おこわ

【食材や調味料の量について】

・分量の()内の量はおよその量です。

川崎市公立保育所 令和8年2月

カリフラワーのピクルス風

《材料》4人分(子ども8人分)

カリフラワー	160g	(1/3株)
人参	70g	(中1/3本)
きゅうり	80g	(3/4本)
砂糖	8g	(大さじ1)
酢	12g	(大さじ3/4)
塩	1.6g	(小さじ1/4)

《作り方》

- ① カリフラワーは、小房にして茹でておく。
- ② 人参は角切りにして、茹でておく。
- ③ きゅうりは角切りにする。
(保育園では、さっと茹でて使用しています)
- ④ 砂糖・酢・塩で合わせ酢を作り、水気を切った①・②・③を和える。

川崎市公立保育所 令和8年2月

チキングラタン

《材料》4人分(子ども8人分)

鶏むね肉	160g	バター	30g	(大さじ2と1/2)
(皮なし)		小麦粉	50g	(1/2カップ)
マカロニ	30g	[ズブミルク	24g	(大さじ4)
玉ねぎ	170g	水	280ml	(1と1/3カップ)
(大1/2個)				※ ズブミルクと水の代わりに牛乳300mlでも作れます。
油	8g			
(小さじ2)		コンソメ	1g	(小さじ1/3)
塩	1g	パン粉	6g	(大さじ2)
(ひとつまみ)		粉チーズ	6g	(大さじ1)
こしょう 少々		パセリ	3g	(1/3本)

《作り方》

- ① 鶏むね肉はひと口大に切る。マカロニは茹でて、水切りする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② スキムミルクは分量の水で溶いておく。
- ③ 鍋を弱火にかけてバターを溶かし、小麦粉を加えて炒める。小麦粉がパラついてきたら②を少しづつ加え、最後にコンソメを加えてホワイトソースを作る。
- ④ 別鍋に油を熱し、玉ねぎ、鶏肉を炒め、マカロニを加え塩・こしょうで調味する。さらに③を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱皿またはアルミカップに④を入れ、パン粉・粉チーズ・みじん切りにしたパセリをふり、天板に並べて200°C位のオーブンで8~10分焼く。

川崎市公立保育所 令和8年2月

鶏おこわ

《材料》米2合分(子ども10人分)

米	150g	(1合)
もち米	150g	(1合)
鶏もも肉(皮なし)	90g	
干しいたけ	5g	(中1.5個)
ごぼう	50g	(1/4本)
人参	50g	(中1/4本)
酒	7g	(小さじ1と1/3)
しょう油	7g	(小さじ1と1/4)
塩	1.5g	(小さじ1/4)
水	300ml	(1と1/2カップ)
白胡麻	4g	(小さじ1と1/3)

《作り方》

- ① 米・もち米は洗って、水に浸けておく。
- ② 鶏もも肉は細かく切っておく。干しいたけは戻してみじん切りにし、ごぼうはささがきにして水にさらし、人参は千切りにする。
- ③ ②を酒・しょう油・塩で煮て、煮汁とともに①に加えて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら器に盛り、炒った白胡麻をのせる。

川崎市公立保育所 令和8年2月