



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（ ）内の量はおおよその量です。

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 | （皮なし） | バター 30g | （大さじ2と1/2） |
| マカロニ 30g | | 小麦粉 50g | （1/2カップ） |
| 玉ねぎ 170g | （大1/2個） | ｽｷﾞﾐﾙｸ 24g | （大さじ4） |
| | | 水 280ml | （1と1/3カップ） |
| 油 8g | （小さじ2） | ※ ｽｷﾞﾐﾙｸと水の代わりに牛乳300mlでも作れます。 | |
| 塩 1g | （ひとつまみ） | コンソメ 1g | （小さじ1/3） |
| こしょう 少々 | | パン粉 6g | （大さじ2） |
| | | 粉チーズ 6g | （大さじ1） |
| | | 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kim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を少しずつ加え、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℃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

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

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