



保育園給食紹介

令和8年3月6日（金）・30日（月）
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

チキンピカタ

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g
塩	1.2g（ひとつまみ）
こしょう	少々
小麦粉	35g（大さじ4）
卵	75g（Lサイズ1個）
油	4g（小さじ1）
ケチャップ	20g（大さじ1）

《作り方》

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ ①の肉に小麦粉をまぶし、②の卵をつける。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。中までしっかりと加熱する。
- ⑤ ケチャップを添える。

* クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

川崎市公立保育所 令和8年3月

【今日の献立】

<昼食> ロールパン・チキンピカタ
切干し大根のナムル・コーンスキムスープ
<おやつ> お茶・フラップジャックス

切干し大根のナムル

《材料》 4人分（子ども8人分）

切干し大根	30g
人参	60g（中1/3本）
きゅうり	100g（1本）
白胡麻	8g（大さじ1）
胡麻油	8g（小さじ2）
砂糖	6g（小さじ2）
酢	4g（小さじ3/4）
しょう油	9g（小さじ1と1/2）

《作り方》

- ① 切干し大根は水でもどしてから、2cmの長さに切り、茹でる。
- ② 人参は千切りにして茹でる。
- ③ きゅうりは千切りにする。（保育園では、きゅうりをさっと茹でて使用しています。）
- ④ 胡麻油・砂糖・酢・しょう油・炒ってから半分ずつ白胡麻を混ぜて合わせ調味料を作る。水気をきった①・②・③を和える。

川崎市公立保育所 令和8年3月

コーンスキムスープ

《材料》 子ども4人分

クリームコーン缶	120g
玉ねぎ	70g（中1/3個）
パセリ	2g
スキムミルク	40g（1/2カップ）
水	500ml（2と1/2カップ）
コンソメ	2g（小さじ3/4）
かたくり粉	4g（小さじ1と1/3）
塩	1.6g（小さじ1/4）
こしょう	少々

《作り方》

- ① 玉ねぎは粗みじんに切る。パセリはみじん切りにしておく。
- ② スキムミルクは分量の水の一部で溶いておく。
- ③ 鍋に水を入れコンソメを加えて煮立てる。玉ねぎを加え、玉ねぎに火が通ったら、クリームコーン缶と②を加え塩とこしょうで味を調える。

- ④ ③のスープに水溶きかたくり粉を加えとろみをつけ、パセリを加えて一煮立ちしたら火を止める。

* 余熱でも焦げやすいので、火を止めた後も時々かき混ぜましょう。

川崎市公立保育所 令和8年3月

フラップジャックス

《材料》 4人分（子ども8人分）

オートミール	130g
無塩バター	65g（大さじ5と1/2）
三温糖	30g（大さじ3と1/3）
はちみつ	45g

《作り方》

- ① 鍋に無塩バターを溶かしておく。三温糖とはちみつを加えて混ぜ合わせる。
- ② オートミールを加え、生地が全体にしっとりするように混ぜ合わせる。
- ③ オープンシートを敷いた天板に②の生地を敷詰め、上からしっかりと押し表面を平らにならす。
- ④ 170℃位のオープンで焼き、中まで火が通ったか確認をする。
- ⑤ 余熱があるうちにナイフの先で切り目を入れ冷めたら切り分け、皿に盛り付ける。

* 生地を敷き詰める際、しっかりと押し付けると崩れにくくなります。

* ケーキ型を使って焼いても良いです。

* スティック状に切ると食べやすいです。

川崎市公立保育所 令和8年3月