



保育園給食紹介

令和6年5月10日・24日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞ジャムサンド
チキングラタン
トマトときゅうりのピクルス風
牛乳
＜おやつ＞お茶
青菜ごはん カレー味

【減塩の工夫】

- ・ 摂取する食塩相当量を減らす工夫として、昼食では汁物の代わりに牛乳を提供します。

【かわさきそだち】

- ・ 川崎市内でも生産・販売されている野菜に「小松菜」があります。

【食材や調味料の量について】

- ・ 分量の括弧内の量はおおよその量です。
- 川崎市公立保育所 令和6年5月

チキングラタン

＜材料＞4人分（子ども8人分）

鶏むね肉	160g		
玉ねぎ	170g	(中3/4個)	
マカロニ	30g		
ススキ	24g	(大さじ4)	※スキムミルクと水の代わりに牛乳280mlでも作れます。
水	280g	(1と1/3カップ)	
油	8g	(小さじ2)	パン粉 6g (大さじ2)
塩	1g	(少々)	粉チーズ 6g (大さじ1)
こしょう	少々		パセリ 2g (1/4本)
バター	32g	(大さじ2と2/3)	※乾燥パセリでもよい
小麦粉	50g	(1/2カップ)	
コンソメ	0.8g	(小さじ1/3)	

＜作り方＞

- ① 鶏むね肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。マカロニは茹でて、水切りする。
 - ② スキムミルクは分量の水で溶いておく。
 - ③ 鍋に油を引き①を炒める。途中で塩・こしょう・バターを加え、食材に火が通ったら、小麦粉をダマにならないよう振り入れてさらに炒める。次に、弱火で②・コンソメを加え混ぜて加熱し、とろみをつける。
 - ④ 耐熱皿（アルミカップでも良い）に③を入れ、パン粉・粉チーズ・みじん切りにしたパセリを振り、トースターやグリルで表面に焦げ目がつく程度焼く。
- ※ ホワイトソースを作らない、簡単なグラタンの作り方を紹介しています。

川崎市公立保育所 令和6年5月

トマトときゅうりのピクルス風

＜材料＞4人分（子ども8人分）

トマト	260g	(中1.5個)
きゅうり	100g	(1本)
まぐろ油漬缶	60g	
④	砂糖	10g (大さじ1)
	酢	14g (大さじ1)
	塩	1g (ひとつまみ)
	しょう油	0.4g (少々)

＜作り方＞

- ① トマトは湯むきし、1センチ程度の角切りにする。
- ② きゅうりは1センチ程度の角切りにする。
(保育園では、さっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。)
- ③ まぐろ油漬缶は油を切って、ほぐしておく。
- ④ ボウルに④の調味料を合わせ、水気を切った①②③を和える。

※ きゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますことで繊維が軟らかくなり、子どもでも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和6年5月

青菜ごはん カレー味

＜材料＞子ども10人分

はいが精米	300g	(2合)
小松菜	140g	(中2.5株)
オリーブオイル	8g	(大さじ2/3)
カレー粉	0.8g	(小さじ1/3)
コンソメ	4.5g	(大さじ1/2)
しょう油	3g	(小さじ1/2)

＜作り方＞

- ① 研いだ米を炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊飯する。
- ② 小松菜は茹でて細かく刻み、水気を絞る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、②を炒める。
- ④ カレー粉・コンソメ・しょう油を加えて、さらに炒める。
- ⑤ 炊き上がったごはん④を加えて混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和6年5月