令和７年５月９日・２３日（金）

【今日の献立】
＜昼食＞
ごはん
鶏肉のマーマレード煮
切干し大根とツナの炒め煮
清汁（人参・オクラ）・トマト
＜おやつ＞
のむヨーグルト
米粉ココアクッキー

【ごはん】
- 保育園では、はいが精米を使用しています。はいが精米は、鉄・食物繊維・ビタミンＢ１を含み、日々の食事から補給できる工夫をしています。
- １歳前後の園児には茶碗１杯８０ｇくらいを目安に盛り付けています。

【清汁】
- 昆布とかつお節でだしをとっています。

【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７年５月

鶏肉のマーマレード煮

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

鶏もも肉	３６０ｇ	
にんにく	１ｇ	（少々）
マーマレード	５５ｇ	（1/4カップ）
酒	１２ｇ	（大さじ3/4）
しょう油	１２ｇ	（大さじ2/3）

≪作り方≫
① 鶏もも肉はひと口大に切る。にんにくはすりおろす。（チューブでも代用できます。）
② 鍋ににんにく・マーマレード・酒・しょう油を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたところへ鶏肉を加えて煮込む。中まで火が通ったらできあがり。

※ 焦げやすいので、煮ている間は時々かき混ぜるとよいです。

川崎市公立保育所　令和７年５月

切干し大根とツナの炒め煮

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

切干し大根	３０ｇ	
人参	４５ｇ	（中1/5本）
玉ねぎ	４０ｇ	（中1/5個）
まぐろ油漬缶	２５ｇ	
胡麻油	１０ｇ	（大さじ3/4）
水	２００ｍｌ	（1カップ）
鶏ガラスープの素	３ｇ	（小さじ1と1/4）
砂糖	３ｇ	（小さじ1）
しょう油	２ｇ	（小さじ1/3）
こしょう	少々	

≪作り方≫
① 切干し大根は水で戻してよく絞り、2～3ｃｍの長さに切る。
② 人参は２～３ｃｍ長さの千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。まぐろ油漬缶は油をきっておく。
③ 鍋に胡麻油を熱し、人参と玉ねぎを炒めてから、切干し大根を加えてさらに炒め、まぐろ油漬缶・水・調味料を加えて煮る。

川崎市公立保育所　令和７年５月

米粉ココアクッキー

≪材料≫ 子ども８人分

さつまいも	２１０ｇ	（１本）
砂糖	５０ｇ	（1/3カップ）
上新粉	８５ｇ	（2/3カップ）
純ココア	１０ｇ	（大さじ1と2/3）
ベーキングパウダー	３ｇ	（小さじ3/4）
油	４８ｇ	（大さじ4）

≪作り方≫
① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切り柔らかく茹でてつぶす。
② 上新粉・ココア・ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
③ ①に砂糖、油を加えてよく混ぜ合わせ、②を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
④ ③を子ども１人あたり２枚を目安に団子状に丸め、押しつぶして直径５ｃｍくらいの丸型に整える。
⑤ ④を天板に並べて、１８０℃のオーブンで１５～２０分焼く。

※ 厚さ７mmくらいに伸ばして好きな型で抜いてもよいです。

川崎市公立保育所　令和７年５月