



保育園給食紹介

令和5年12月7日・21日(木)

【今日の献立】

＜昼食＞

ロールパン

鶏肉の米粉豆乳シチュー

茹で野菜・みかん

＜おやつ＞

鯖そぼろごはん・お茶

川崎市公立保育所 令和5年12月

鶏肉の米粉豆乳シチュー

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

鶏もも肉(皮なし)	200g
人参	130g (中1/2本)
玉ねぎ	200g (中1個)
じゃが芋	300g (中2個)
油	12g (大さじ1)
水	160cc
コンソメ	3.2g (小さじ1強)
米粉	30g (大さじ3)
豆乳	800g (4カップ)
ホールコーン缶	80g
塩	1.6g (小さじ1/3)
こしょう	少々
パセリ	3g
(粉パセリを使っても良い)	

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉は一口大、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃが芋はさいの目に切る。
- ② 鍋に油を熱し、人参と玉ねぎを炒め、鶏もも肉とじゃが芋を加えて炒め、水とコンソメを加えて中火で煮る。
- ③ 具に火が通ったら豆乳で溶いた米粉を入れる。
- ④ とうもろこしが通ったら水気を切ったホールコーンを加え、塩・こしょうで味を調える。最後にパセリのみじん切りを加え、一煮立ちしたら火を止める。

川崎市公立保育所 令和5年12月

茹で野菜

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

ブロッコリー	250g (1個)
カリフラワー	250g (2/3個)
塩	適宜

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは、小房に切り分け、塩茹でする。
- ② カリフラワーは、小房に切り分け、塩茹でする。

川崎市公立保育所 令和5年12月

鯖そぼろごはん

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

ごはん	520g
鯖水煮缶	70g
砂糖	9g (大さじ1)
しょう油	3g (小さじ1/2)
生姜汁	少々

＜作り方＞

- ① 鯖水煮缶は水を切り、ほぐして水気をきっておく。
- ② 鍋に①、砂糖、しょう油、生姜汁を加え弱火で炒り、そぼろにする。
- ③ ごはんを茶碗に盛り、②のそぼろをふりかける。

川崎市公立保育所 令和5年12月