



保育園給食紹介

令和6年10月16日・30日(水)

【今日の献立】

<昼食>

- ごはん・チキンチキンごぼう
- ・フレンチサラダ
- ・味噌汁(じゃが芋・生わかめ)

<おやつ>

- お茶・花咲くクッキー

【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。

【花咲くクッキー】

- ・ 川崎市市制100周年を記念事業の一つ「全国都市緑化かわさきフェア」をイメージしました。川崎の特産品「ほうれん草」を使用したメニューです。

【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6年10月

チキンチキンごぼう

《材料》 4人分(子ども8人分)

鶏もも肉(皮なし)	260g	
ごぼう	120g	(2/3本)
かたくり粉	30g	(大さじ3と1/3)
揚げ油	適量	
④	だし汁	50g (大さじ3と1/3)
	酒	19g (大さじ1と1/4)
	砂糖	9g (大さじ1)
	みりん	8g (大さじ1/2)
	しょう油	12g (小さじ2)

《作り方》

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
 - ② ごぼうは小さめの乱切りにし、ある程度軟らかくなるまで下茹でする。
 - ③ 水気を切ったごぼうにかたくり粉をまぶし、さっと揚げる。
 - ④ 鶏もも肉にもかたくり粉をまぶし、170℃位の油で4~5分程度、中まで火が通るまで揚げる。
 - ⑤ 鍋に④を入れて煮つめ、③のごぼうと④の鶏肉をからめる。
- ☆ 山口県の小学校で、各家庭からオリジナル料理を募集し、そのレシピから生まれました。

川崎市公立保育所 令和6年10月

フレンチサラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

キャベツ	140g	(3枚)
きゅうり	80g	(3/4本)
セロリ	50g	(1/2本)
みかん缶	80g	
④	油	11g (小さじ2と3/4)
	酢	11g (小さじ2と1/4)
	塩	0.7g (少々)
	こしょう	少々

《作り方》

- ① キャベツは千切りにして茹で、ざるに上げて冷ます。
- ② きゅうりは千切りにする。セロリは筋をとってから千切りにする。
- ③ みかん缶は缶汁をきっておく。
- ④ ④の材料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、水気をきった①~③を和える。

※ 保育園ではきゅうりやセロリをさっと茹でて使用しています。さっと熱湯にくぐらせることで、子どもにも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和6年10月

花咲くクッキー



《材料》 子ども8人分

【ほうれん草クッキー】		【かぼちゃクッキー】	
米粉	50g (1/2カップ)	米粉	60g (2/3カップ)
かたくり粉	20g (大さじ2と1/4)	かたくり粉	26g (大さじ3)
ベーキングパウダー	2g (小さじ1/2)	ベーキングパウダー	3g (小さじ3/4)
砂糖	26g (大さじ3)	砂糖	26g (大さじ3)
ほうれん草	20g (2/3株)	かぼちゃ	40g
油	25g (大さじ2)	油	30g (大さじ2と1/2)
豆乳	15g (大さじ1)	豆乳	20g (大さじ1と1/3)

- 《作り方》(ほうれん草とかぼちゃ2種類のクッキーを作ります。)
- ① 米粉、かたくり粉、ベーキングパウダーはほうれん草用とかぼちゃ用に別で計量し、それぞれあわせておく。
 - ② ほうれん草とかぼちゃを茹でてよく水気を切り、ほうれん草はフードプロセッサーで、かぼちゃはマッシャーでつぶし、それぞれペースト状にしておく。
 - ③ ほうれん草用とかぼちゃ用に別で計量した油、豆乳をよく混ぜ、そこに砂糖、野菜のペーストを入れて混ぜ合わせる。
 - ④ ③に①を入れ、ヘラで混ぜてボロボロとしてきたらほうれん草生地は5×3cm位の楕円棒状、かぼちゃ生地は直径3cmくらいの棒状に形成し、ラップに包み冷蔵庫または冷凍庫で冷やし固める。
 - ⑤ ④の生地を端から5mmくらいに切り、ほうれん草生地は両端をつまんで葉っぱの形に整え、天板に並べ170℃に予熱したオーブンで10~15分焼く。

☆ 可能であればかぼちゃ生地を花型に抜くときれいです。

川崎市公立保育所 令和6年10月