



保育園給食紹介

令和6年12月4日・18日(水)

【今日の献立】

＜昼食＞

ロールパン

チキングラタン・三色サラダ

牛乳・りんご

＜おやつ＞

お茶

米粉のおさつスコーン

【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。

【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12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		※スキムミルクと水の代わりに牛乳280mlでも作れます。
〔スキムミルク〕	24g	(大さじ4)	
〔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	(ひとつまみ)	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	30g	(大さじ2と1/2)	※乾燥パセリでもよい
小麦粉	50g	(1/2カップ)	
コンソメ	1g	(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12月

三色サラダ

《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	200g	(1/3株)
人参	90g	(中1/2本)
油	13g	(大さじ1)
酢	7g	(大さじ1/2)
しょう油	5g	(小さじ3/4)

《作り方》

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、茹でる。人参はいちょう切りにして茹でる。
- ② 油・酢・しょう油でドレッシングを作り、水気を切った①を和える。

川崎市公立保育所 令和6年12月

米粉のおさつスコーン

《材料》4人分(子ども8人分)

さつまいも	130g	(大1/2本)
砂糖	24g	(大さじ2と2/3)
油	32g	(大さじ2と2/3)
豆乳	65g	
上新粉	90g	
ベーキングパウダー	8g	(小さじ2)
レーズン	20g	

《作り方》

- ① さつまいもは皮をむき、うすい輪切りか半月切りにする。水にさらしてから茹で、しっかりと水気を切る。熱いうちにつぶす。レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻んでおく。
 - ② ①に砂糖、油を加えて混ぜ、豆乳を加えてさらに混ぜる。
 - ③ 上新粉、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
 - ④ ③の生地を1.5cm厚さに伸ばし、包丁で三角に切り分ける。オープンシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで20分焼く。
- ※ 上新粉はダマにならないので、ふるいにかける必要はありません
- ※ 生地が柔らかいときは、アルミカップに入れて焼くとよいです。

川崎市公立保育所 令和6年12月