



保育園給食紹介

令和6年1月16日・30日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞ロールパン
チキングラタン・温野菜サラダ
コーン入り卵スープ・みかん
＜おやつ＞のむヨーグルト
焼き芋

川崎市公立保育所 令和6年1月

チキングラタン

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鶏むね肉	160g	バター	40g（大さじ3強）
人参	70g（小1/2本）	小麦粉	45g（大さじ5）
玉ねぎ	140g（大1/2個）	豆乳	270g
カリフラワー	500g（1株）	コンソメ	0.8g
油	8g（小さじ2）		（小さじ1/3）
塩	1g（ひとつまみ）	パン粉	6g（大さじ2）
こしょう	少々	粉チーズ	6g（大さじ1）
		パセリ	少々

＜作り方＞

- ① 鶏むね肉は一口大に切る。人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。カリフラワーは小房に切り分けて茹で、水切りする。
- ② 鍋を弱火にかけバターを溶かし、小麦粉を加え炒める。小麦粉がパラついてきたら豆乳を少しずつ加え、最後にコンソメを加えホワイトソースを作る。
- ③ 別鍋に油を熱し、鶏肉・人参・玉ねぎを炒め、塩・こしょうで調味し、火が通ったらカリフラワーと②を加え、混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに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、天板に並べて200℃くらいのオーブンで8～10分焼く。

川崎市公立保育所 令和6年1月

温野菜サラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ブロッコリー	300g	（大1個）
かぶ	130g	（1と1/2個）
人参	80g	（小1/2本）
油 酢 塩 こしょう	10g	（大さじ1弱）
	10g	（小さじ2）
	1.6g	（小さじ1/4）
	少々	

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは小房に分け、かぶはひと口大、人参はいちょう切りにしてそれぞれ茹でる。
- ② 油・酢・塩・こしょう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1月

コーン入り卵スープ

＜材料＞ 子ども4人分

ホールコーン缶	40g
鶏もも肉	40g
卵	60g（Mサイズ1個）
小松菜	60g（1～2株）
鶏がらスープの素	2g（小さじ1弱）
水	500ml（2と1/2カップ）
塩	2g（小さじ1/3）
こしょう	少々

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。卵は割りほぐしておく。
- ② 小松菜は1cmくらいの長さに切って茹でておく。
- ③ 鍋に水、鶏がらスープの素、鶏もも肉を加えて煮立て、火が通ったらホールコーン缶を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④ ③をかき混ぜながら卵液を注ぎ入れ、一煮立ちしたら火を止める。（卵は完全に火を通す。）
- ⑤ 汁椀に④を注ぎ、小松菜を加える。

※ 保育園では鶏がらスープを手作りしています。

川崎市公立保育所 令和6年1月