



## 保育園給食紹介

令和6年2月6日(火)・22日(木)

### 【今日の献立】

<昼食>

ロールパン

ほうれん草のグラタン

茹で野菜

牛乳・みかん

<おやつ>

お茶・鶏おこわ

川崎市公立保育所 令和6年2月

## ほうれん草のグラタン

《材料》 4人分(子ども8人分)

ほうれん草	150g (3/4把)	バター	40g (大さじ3と1/3)
鶏もも肉(皮なし)	50g	小麦粉	45g (大さじ5)
玉ねぎ	120g (中1/2個)	スキムミルク	32g (大さじ5強)
油	8g (小さじ2)	水	290ml
塩	1.5g (ひとつまみ)	コンソメ	1g (小さじ1/2弱)
こしょう	少々	粉チーズ	8g (小さじ4)
マカロニ	25g		

※ スキムミルクと水の代わりに牛乳300gでも作れます。

《作り方》

- ① ほうれん草は2cm位に切り、硬めに茹で水気を絞っておく。鶏もも肉は小さく切り、玉ねぎは短めの薄切りにする。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 鍋を弱火にかけバターを溶かし、小麦粉を加えて炒める。小麦粉がパラついてきたら②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。
- ④ 別鍋に油を熱し、鶏肉・玉ねぎを炒め、塩・こしょうで調味し、火が通ったらほうれん草・マカロニ・③を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップまたは耐熱皿に④を入れ、粉チーズをふり、天板に並べて200℃位のオーブンで8~10分焼く。

川崎市公立保育所 令和6年2月

## 茹で野菜

《材料》 4人分(子ども8人分)

ブロッコリー	320g (1個)
人参	70g (1/3本)
塩	少々

《作り方》

- ① ブロッコリーは、小房に切り分け、塩茹でする。
- ② 人参はスティックに切り、塩茹でする。

川崎市公立保育所 令和6年2月

## 鶏おこわ

《材料》 5人分(子ども10人分)

米	150g (1合)	
もち米	150g (1合)	
鶏もも肉	100g	
干しいたけ	5g (中サイズ1個)	
ごぼう	50g (約1/3本)	
人参	50g (約1/4本)	
A	酒	8g (大さじ1/2)
	しょうゆ	8g (大さじ1/2弱)
	塩	1.6g (小さじ1/4)
	水	300ml (1と1/2カップ)

《作り方》

- ① 2種類の米は洗って水に漬けておく。
- ② 鶏肉は細かく切っておく。干しいたけは水で戻して細かく切る。ごぼうはささがきにして水にさらし、人参は千切りにする。
- ③ ②を④で煮てやわらかくしておく。
- ④ ①を炊飯釜に入れて2合分の水を入れ、さらに③を残った煮汁ごと入れて、炊飯する。

川崎市公立保育所 令和6年2月