



保育園給食紹介

令和6年3月12日・26日（火）

【今日の献立】

<昼食>

ロールパン・バッファローチキン

ブロッコリーのマヨネーズ和え

ポトフ・清見柑

<おやつ>

お茶・じゃこおにぎり

【じゃこおにぎり】

- ・ 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。

川崎市公立保育所 令和6年3月

バッファローチキン

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉	320g	
塩	0.6g	（少々）
こしょう	少々	
かたくり粉	30g	（大さじ3と1/3）
油	3g	（小さじ3/4）
ケチャップ	30g	（大さじ1と2/3）
バター	8g	（小さじ2）
にんにく	4g	（1/2かけ）
水	20g	（大さじ1と1/3）

《作り方》

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、熱したフライパンに油を引いて焼く。
- ③ 鶏肉に火が通ったらケチャップ、バター、すりおろしたにんにく、水を加えて煮立て、ソースをからめながら煮詰める。

川崎市公立保育所 令和6年3月

ポトフ

《材料》 子ども4人分

じゃが芋	150g	（1個）
人参	50g	（1/4本）
玉ねぎ	70g	（中1/3個）
キャベツ	110g	（2～3枚）
ベーコン	20g	（1枚）
油	4g	（小さじ1）
水	500ml	（2と1/2カップ）
コンソメ	2g	（小さじ3/4）
塩	1g	（ひとつまみ）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① じゃが芋は2cm角位、人参はいちょう切り、玉ねぎ・キャベツ・ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、人参を加えて炒め、玉ねぎを加えさらに炒める。
- ③ ②にじゃが芋・キャベツ・ベーコンを加えて炒め、スープの分量の水とコンソメを加えて中火で煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和6年3月

じゃこおにぎり

《材料》 米2合分（子ども8人分）

はいが精米	300g	（2合）
ちりめんじゃこ	20g	
胡麻油	4g	（小さじ1）
しょう油	7g	（小さじ1と1/4）

《作り方》

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② ちりめんじゃこを胡麻油で炒め、しょう油を加える。
- ③ 炊き上がったごはん②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ おにぎりは40～50g程度の大きさになるように握り、1人2個ずつ盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和6年3月