



保育園給食紹介

令和6年6月7日・21日（金）
分量の括弧内の量はおおよその量です。

バーベキューチキン

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g
パイン缶	70g（固形量）
玉ねぎ	60g（中1/3個）
生姜	2g
しょう油	12g（小さじ2）
ケチャップ	12g（小さじ2）

《作り方》

- 鶏肉は一口大に切っておく。
- パイン缶と玉ねぎは、粗いみじん切りにする。生姜はすりおろしておく。
- ②にしょう油・ケチャップを加えてタレを作り、①の肉を加えて20分以上漬ける。
- フライパンに③の肉をタレごと並べ、しっかり焼く。（下味がついていて焦げやすいので、フライパン用のアルミホイルやクッキングシートを使うと焼きやすいです。）

川崎市公立保育所 令和6年6月

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・バーベキューチキン・シルバーサラダ・
雷汁・甘夏柑

シルバーサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

春雨	24g
きゅうり	80g（3/4本）
人参	40g（中1/6本）
マヨネーズ	32g（大さじ2と2/3）
塩	0.8g（少々）
こしょう	少々

《作り方》

- 春雨は熱湯でもどし、水にさらして食べやすい長さに切り水気を切っておく。
- きゅうりは千切りにする。人参は千切りにし茹でておく。ホールコーン缶は水気を切っておく。（保育園ではきゅうりをさっと茹でています。）
- 水気を切った①・②をマヨネーズ・塩・こしょうで和える。

川崎市公立保育所 令和6年6月

雷汁

《材料》 子ども4人分

かぶ	90g（中1個）
かぶの葉	適量
綿豆腐	100g（1/3丁）
油	4g（小さじ1強）
だし汁	500ml（2と1/2カップ）
塩	2g（小さじ1/3）
しょう油	3g（小さじ1/2）

《作り方》

- かぶは厚めのいちょう切りにする。
- かぶの葉は茹でて、1cm位の長さに切る。
- 綿豆腐はさいの目に切る。
- 鍋に油を熱し③を炒め、だし汁・①を加えて煮立て、かぶに火が通ったら塩・しょう油で味を調える。
- 汁椀に④を注ぎ、かぶの葉を加える。

川崎市公立保育所 令和6年6月

米粉人参クッキー

《材料》 子ども8人分

上新粉	160g（1と1/4カップ）
人参	120g（小1/2本）
マーガリン	25g（大さじ2）
バター	20g（大さじ1と2/3）
砂糖	40g（1/3カップ）
水	40ml（1/5カップ）
塩	0.2g（少々）

《作り方》

- 人参は茹でてからフードプロセッサーにかけるかすりおろす。
- マーガリンとバターを合わせクリーム状に練り、砂糖を加えてよく混ぜる。①・水・塩を加えよく混ぜ合わせ、上新粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- 直径4cmくらいの棒状に成型してラップで包み、冷蔵庫または冷凍庫で冷やし固める。
- ③の生地を端から5mm位ずつに切り、天板に並べて180℃位のオーブンで15～20分焼く。

川崎市公立保育所 令和6年6月