



保育園給食紹介

令和6年9月20日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

ロールパン・米粉豆乳グラタン
トマトときのこのマリネ・牛乳

＜おやつ＞

お茶・おはぎ

【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9月

米粉の豆乳グラタン

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏むね肉（皮なし）	160g	
玉ねぎ	180g	（中1個）
マッシュルーム（白）	40g	（4個）
さつまいも	90g	（1/3本）
油	16g	（大さじ1と1/3）
コンソメ	0.8g	（小さじ1/3）
塩	2g	（小さじ1/3）
こしょう	少々	
上新粉	40g	（大さじ4と1/2）
豆乳	320g	
マッシュポテトフレーク	6g	
パセリ	3g	（1/3本）
※乾燥パセリを使用する場合は1g（小さじ1/2）		

《作り方》

- ① 鶏むね肉は一口大に切る。玉ねぎ・マッシュルームは薄切りにする。
- ② さつまいもはさいの目に切って、硬めに下茹でする。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒め、火が通ったらコンソメ・塩・こしょうで味をつける。
- ④ ③に上新粉を加えてさらに炒め、豆乳を少しずつ加えて、とろみがついたら、②を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに④を入れ、マッシュポテトフレーク・みじん切りにしたパセリを振り、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9月

トマトときのこのマリネ

《材料》 4人分（子ども8人分）

トマト	250g	（中1.5個）
しめじ	70g	
まぐろ油漬缶	60g	
④	油	8g（小さじ2）
	酢	8g（大さじ1/2）
	砂糖	6g（小さじ2）
	塩	0.8g（少々）
	こしょう	少々

《作り方》

- ① しめじは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。茹でて、ザルに上げて水きりする。
- ② トマトは湯むきし、コロコロに切っておく。
- ③ まぐろ油漬缶は油を切って、ほぐしておく。
- ④ ④でマリネ液を作り、水気を切った①・②・③を和える。

川崎市公立保育所 令和6年9月

おはぎ

《材料》子ども10人分

もち米	150g	
米	150g	
〔	小豆	30g
	砂糖（A）	20g（大さじ2と1/4）
	塩（A）	0.3g（少々）
〔	黄名粉	24g（大さじ3）
	砂糖（B）	15g（大さじ1と2/3）
	塩（B）	0.5g（少々）

《作り方》

- ① もち米と米は一緒にとぎ、炊飯する。
- ② 小豆は水洗いし、鍋に入れ、たっぷりの水を加えて煮る。沸騰したら、ザルにあげて一度煮汁を捨てる。豆を鍋に戻し、再びたっぷりの水を加える。アクをとりながら、豆が軟らかくなるまで煮る。（途中で水が蒸発し、豆が水から出る場合は水を足す。）砂糖（A）を加え、煮含める。塩（A）を加えて味を調える。
- ③ 黄名粉・砂糖（B）・塩（B）をあわせておく。
- ④ ②を10等分にし、あんこを真ん中にいれて、俵型おにぎりを作る。まわりに③をまぶす。

川崎市公立保育所 令和6年9月