



# 保育園給食紹介

令和7年10月10日・24日（金）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

## チキンチキンごぼう

《材料》 4人分（子ども8人分）	
鶏もも肉（皮なし）	250g
かたくり粉（A）	20g（大さじ2と1/4）
ごぼう	120g（2/3本）
かたくり粉（B）	10g（大さじ1）
揚げ油	適量
だし汁	50ml（大さじ3と1/3）
酒	20g（大さじ1と1/3）
① 砂糖	9g（大さじ1）
みりん	8g（大さじ1/2）
しょう油	12g（大さじ2/3）

### 《作り方》

- 鶏もも肉は一口大に切る。
- ごぼうは小さめの乱切りにし、ある程度柔らかくなるまで下茹でする。
- 水気を切ったごぼうにかたくり粉（B）をまぶし、さっと揚げる。
- 鶏もも肉にもかたくり粉（A）をまぶし、170℃位の油で4～5分程度揚げる。
- 鍋に①を入れて煮詰め、③のごぼうと④の鶏肉をからめる。

川崎市公立保育所 令和7年10月

### 【今日の献立】

- <昼食> ごはん・チキンチキンごぼう  
きゅうりの中華和え・野菜スープ
- <おやつ> 牛乳・カップケーキ

## きゅうりの中華和え

《材料》 4人分（子ども8人分）	
きゅうり	200g（2本）
胡麻油	2g（小さじ1/2）
しょう油	6g（小さじ1）

### 《作り方》

- きゅうりは拍子木切りにし、熱湯に入れてさっと茹でる。  
（きゅうりをさっと茹でることで、繊維がやわらかくなり、子どもにも食べやすくなります。）
- 調味料を混ぜ合わせ、水気を切った①を和える。

川崎市公立保育所 令和7年10月

## 野菜スープ

《材料》 4人分	
人参	40g（中1/5本）
もやし	80g（1/3袋）
小松菜	60g（中1.5株）
水	500ml（2と1/2カップ）
コンソメ	2g（小さじ3/4）
塩	1.6g（小さじ1/4）

### 《作り方》

- 人参は2～3cm長さの干切り、もやしは2cm位の長さに切る。
- 小松菜は、1～2cm位の長さに切り茹でておく。
- 鍋に人参と水を入れて煮立て、もやしとコンソメを加えて煮て、火が通ったら塩・こしょうで味を調える。
- 汁椀に③のスープを注ぎ、小松菜を加える。

川崎市公立保育所 令和7年10月

## カップケーキ

《材料》子ども8人分	
小麦粉	140g（1と1/4カップ）
ベーキングパウダー	6g（大さじ1/2）
卵	65g（L1個）
バター	35g（大さじ3）
砂糖	35g（大さじ4）
〔スキムミルク〕	20g（大さじ3と1/3）
〔水〕	100ml（1/2カップ）
レーズン	15g
バニラエッセンス	少々

### 《作り方》

- 小麦粉とベーキングパウダーは合わせふるっておく。
  - 卵は溶いておく。スキムミルクは水で溶いておく。
  - レーズンは熱湯でもどしておく。
  - バターをクリーム状によく練り、砂糖を加えよく混ぜ、②・バニラエッセンス・①の順に加え、さっくりと混ぜ合わせ、③のレーズンを加え、軽く混ぜ合わせる。
  - アルミカップに④の生地を流しいれて天板に並べ、オーブンで180℃で20分程度焼く。
- ※ 焼きあがったかどうか、竹串などを刺して生地がついてこないか確認しましょう。
- ※ ご使用のオーブンに合わせて温度や焼き時間を調整してください。

川崎市公立保育所 令和7年10月