



保育園給食紹介

令和7年12月11日・25日(木)

分量の()内の量はおおよその量です。

鶏肉のコーンフ레이크焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

鶏もも肉	320g
塩	1.6g (小さじ1/4)
こしょう	少々
小麦粉	30g (大さじ3と1/3)
卵	80g (Lサイズ1個)
コーンフ레이크	80g
油	4g (小さじ1)

《作り方》

- ① 鶏もも肉はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ コーンフ레이크は軽く砕いておく。
- ④ ①の肉に小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、③のコーンフ레이크をまぶし、油を引いた天板に並べ、200℃位のオーブンで15~20分位焼く。

※ フライパンに油を引いて両面焼いても良いです。

川崎市公立保育所 令和7年12月

【今日の献立】

<昼食> ジャムサンド・鶏肉のコーンフ레이크焼き
 温野菜サラダ・豆乳キャベツスープ
 <おやつ> 牛乳・ゆかりひじきごはん

温野菜サラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

ブロッコリー	300g (大1個)	
かぶ	130g (1と1/2個)	
人参	80g (中1/3本)	
[油	10g (大さじ3/4)
	酢	10g (小さじ2)
	塩	1.6g (小さじ1/4)
	こしょう	少々

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分け、かぶはひと口大、人参はいちょう切りにしてそれぞれ茹でる。
- ② 油・酢・塩・こしょうでドレッシングを作り、水気を切った①を和える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

豆乳キャベツスープ

《材料》 子ども4人分

キャベツ	120g (葉2枚)
人参	40g (中1/5本)
水	300ml (1と1/2カップ)
コンソメ	2g (小さじ3/4)
豆乳	200ml (1カップ)
塩	1.6g (小さじ1/4)
こしょう	少々

《作り方》

- ① キャベツは短冊に切る。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 鍋に分量の水とコンソメを入れて煮立て、①と②を加えて煮る。野菜に火が通ったら豆乳・塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

ゆかりひじきごはん

《材料》 2合分(子ども10人分)

はいが精米	300g (2合)	
干ひじき	10g	
[砂糖	3g (小さじ1)
	みりん	6g (小さじ1)
しょう油	6g (小さじ1)	
白胡麻	4g (小さじ1と1/3)	
ゆかり	3g	

《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 ひじきは水で戻してさっと洗い、鍋に調味料②とともに入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③ ②に炒った白胡麻、ゆかりを加え混ぜ合わせ火を止める。
- ④ 炊き上がったごはん①に③を混ぜ合わせて、盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年12月