



保育園給食紹介

令和7年2月6日・20日（木）

【今日の献立】

<昼食>

ロールパン・ほうれん草のグラタン
カリフラワーのピクルス風・みかん

<おやつ>

牛乳・鶏おこわ

【減塩の工夫】

- ・ 摂取する食塩相当量を減らす工夫として、昼食では汁物の代わりに牛乳を提供します。

【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7年2月

ほうれん草のグラタン

《材料》 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	150g (3/4把)		
鶏もも肉(皮なし)	50g		
玉ねぎ	120g (中2/3個)		
マカロニ	25g		
油	8g		
塩	1.5g (小さじ1/4)	スチーム	32g
こしょう	少々	水	300ml
バター	40g (大さじ3と1/3)	※スキムミルクと水の代わりに牛乳300mlでも作れます。	
小麦粉	45g		
コンソメ	1g (小さじ1/3)	粉チーズ	8g (大さじ1と1/3)

《作り方》

- ① ほうれん草は2cm位に切り、硬めに茹で水気を絞っておく。鶏もも肉は小さく切り、玉ねぎは薄切りにする。マカロニは茹でて、湯切りする。
- ② スキムミルクは分量の水で溶いておく。
- ③ 鍋に油を引き①を炒める。途中で塩・こしょう・バターを加え、食材に火が通ったら、小麦粉をダマにならないよう振り入れてさらに炒める。次に弱火で②・コンソメを加え混ぜ加熱し、とろみをつける。
- ④ アルミカップまたは耐熱皿に③を入れ、粉チーズをふり、トースターやグリルで表面に焦げ目がつく程度焼く。

※ホワイトソースを作らない、簡単なグラタンの作り方を紹介しています。

川崎市公立保育所 令和7年2月

カリフラワーのピクルス風

《材料》 4人分（子ども8人分）

カリフラワー	160g (1/3株)
人参	70g (中1/3本)
きゅうり	80g (3/4本)
砂糖	8g (大さじ1)
酢	12g (大さじ3/4)
塩	1.6g (小さじ1/4)

《作り方》

- ① カリフラワーは小房にして茹でしておく。
- ② 人参は1cmくらいの角切りにし、柔らかくなるまで茹でしておく。
- ③ きゅうりは1cmくらいの角切りにし、サッと茹でて水気を切る。
- ④ 調味料④を混ぜ合わせ、水気を切った①・②・③を和える。

川崎市公立保育所 令和7年2月

鶏おこわ

《材料》 5人分（子ども10人分）

米	150g (1合)
もち米	150g (1合)
鶏もも肉(皮なし)	100g
干しいたけ	5g (中サイズ1~2個)
ごぼう	50g (1/4本)
人参	50g (中1/4本)
酒	8g (大さじ1/2)
しょう油	8g (大さじ1/2)
塩	1.5g (小さじ1/4)
水	300ml (1と1/2カップ)

《作り方》

- ① 2種類の米は洗って水に漬けておく。
- ② 鶏肉は細かく切っておく。干しいたけは水で戻して細かく切る。ごぼうはささがきにして水にさらし人参は千切りにする。
- ③ ②を④で煮て、煮汁とともに①に加えて炊飯する。

川崎市公立保育所 令和7年2月