



## 保育園給食紹介

令和7年5月9日・23日（金）

### 【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん

鶏肉のマーマレード煮

切干し大根とツナの炒め煮

清汁（人参・オクラ）・トマト

＜おやつ＞

のむヨーグルト

米粉ココアクッキー

### 【ごはん】

- ・ 保育園では、はいが精米を使用しています。はいが精米は、鉄・食物繊維・ビタミンB1を含み、日々の食事から補給できる工夫をしています。
- ・ 1歳前後の園児には茶碗1杯80gくらいを目安に盛り付けています。

### 【清汁】

- ・ 昆布とかつお節でだしをとっています。

### 【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5月

## 鶏肉のマーマレード煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉	360g
にんにく	1g（少々）
マーマレード	55g（1/4カップ）
酒	12g（大さじ3/4）
しょう油	12g（大さじ2/3）

### ＜作り方＞

- ① 鶏もも肉はひと口大に切る。にんにくはすりおろす。（チューブでも代用できます。）
- ② 鍋ににんにく・マーマレード・酒・しょう油を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたところへ鶏肉を加えて煮込む。中まで火が通ったらできあがり。

※ 焦げやすいので、煮ている間は時々かき混ぜるとよいです。

川崎市公立保育所 令和7年5月

## 切干し大根とツナの炒め煮

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

切干し大根	30g
人参	45g（中1/5本）
玉ねぎ	40g（中1/5個）
まぐろ油漬缶	25g
胡麻油	10g（大さじ3/4）
水	200ml（1カップ）
鶏ガラスープの素	3g（小さじ1と1/4）
砂糖	3g（小さじ1）
しょう油	2g（小さじ1/3）
こしょう	少々

### ＜作り方＞

- ① 切干し大根は水で戻してよく絞り、2~3cmの長さに切る。
- ② 人参は2~3cm長さの千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。まぐろ油漬缶は油をきっておく。
- ③ 鍋に胡麻油を熱し、人参と玉ねぎを炒めてから、切干し大根を加えてさらに炒め、まぐろ油漬缶・水・調味料を加えて煮る。

川崎市公立保育所 令和7年5月

## 米粉ココアクッキー

＜材料＞ 子ども8人分

さつまいも	210g（1本）
砂糖	50g（1/3カップ）
上新粉	85g（2/3カップ）
純ココア	10g（大さじ1と2/3）
ベーキングパウダー	3g（小さじ3/4）
油	48g（大さじ4）

### ＜作り方＞

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切り柔らかく茹でてつぶす。
- ② 上新粉・ココア・ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ③ ①に砂糖、油を加えてよく混ぜ合わせ、②を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③を子ども1人あたり2枚を目安に団子状に丸め、押しつぶして直径5cmくらいの丸型に整える。
- ⑤ ④を天板に並べて、180℃のオーブンで15~20分焼く。

※ 厚さ7mmくらいに伸ばして好きな型で抜いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和7年5月