



保育園給食紹介

令和7年7月1日・15日（火）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

鶏肉の変わり焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏むね肉（皮つき）	320g
塩	0.8g（少々）
こしょう	少々
マヨネーズ	48g（大さじ4）
パン粉	40g（1カップ）
油	4g（小さじ1）

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにして、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①の肉にマヨネーズをからめ、パン粉をまぶし、油を引いたフライパンで焼く。

川崎市公立保育所 令和7年7月

エジプトの王様スープ

《材料》 子ども4人分

モロヘイヤ	50g
人参	40g（中1/5本）
ベーコン	25g（薄切り）
水	500ml（2と1/2カップ）
コンソメ	2g（小さじ3/4）
塩	1.2g（ひとつまみ）
こしょう	少々

《作り方》

- ① モロヘイヤは硬い茎だけ除き、よく洗い、食べやすい大きさに切ってさっと茹でる。
- ② 人参は千切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 水にコンソメを加えて煮立て、②を加えて煮て、火が通ったら①を加えてから塩・こしょうで味を調える。

【エジプトの王様スープ 名前の由来】

どんな薬を飲んでも治らない病気になってしまったエジプトの王様が、モロヘイヤのスープを飲んでいるうちにすっかり元気になったという逸話から来ています。このスープが「王様のスープ」と呼ばれ、材料のモロヘイヤは「王様の野菜（ムルキヤ）」と呼ばれるようになりました。これが「モロヘイヤ」の語源だそうです。

川崎市公立保育所 令和7年7月

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・鶏肉の変わり焼き

もやしのカレー炒め・エジプトの王様スープ

＜おやつ＞牛乳・カラースカラフル寒天・ウエハース

もやしのカレー炒め

《材料》 4人分（子ども8人分）

もやし	250g（1袋）
人参	70g（中1/3本）
ピーマン	50g（1.5個）
油	10g（小さじ2と1/2）
塩	1g（ひとつまみ）
カレー粉	0.6g（小さじ1/3）

《作り方》

- ① もやしは食べやすい長さに切っておく。
- ② 人参、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンに油を引いて、人参を炒め、もやしとピーマンを加え強火で炒め、塩とカレー粉で味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年7月

カラースカラフル寒天

《材料》 4人分（子ども8人分）

粉寒天	1.2g
水	60ml
砂糖	30g（大さじ3と1/3）
100%みかん果汁	120ml
粉寒天	1.2g
水	60ml
砂糖	20g（大さじ2と1/4）
100%ぶどう果汁	120ml
粉寒天	1.2g
水	60ml
砂糖	20g（大さじ2と1/4）
100%りんご果汁	120ml



《作り方》

- ① 粉寒天は分量の水で煮溶かし（必ず沸騰させる）、砂糖を加えてよく混ぜ、砂糖が溶けたら火からおろして100%みかん果汁を少しずつ加えて混ぜ合わせる。同じように、100%ぶどう果汁のもの、100%りんご果汁のものを作る。
 - ② ①をそれぞれ、バットに流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
 - ③ それぞれ拍子木切りにし、三色並べて盛り付ける。
- ※ 川崎市の多彩な魅力を三色の寒天で表現しました。

川崎市公立保育所 令和7年7月