



## 保育園給食紹介

令和7年7月29日（火）

### 【今日の献立】

#### <昼食>

ごはん・鶏じゃがグラタン  
青菜としらすのサラダ  
味噌汁（麩・生わかめ）

#### <おやつ>

牛乳・ココアクリームパン

### 【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。

### 【味噌汁】

- ・ 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7月

## 鶏じゃがグラタン

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	200g	
塩	0.8g	（少々）
こしょう	少々	
玉ねぎ	140g	（中2/3個）
油	6g	（大さじ1/2）
カレー粉	0.3g	（小さじ1/4）
じゃが芋	250g	（1.5個）
マヨネーズ	40g	（大さじ3と1/3）
パン粉	6g	（大さじ2）
粉チーズ	4g	（小さじ2）
パセリ	2g	（1/4本）

### 《作り方》

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る。
  - ② 玉ねぎは薄切りにする。パセリはみじん切りにする。
  - ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら①を加える。鶏もも肉にある程度火が通ったらカレー粉を加え、更に炒めて火を通す。
  - ④ じゃが芋は茹でてつぶし、マヨネーズを混ぜておく。
  - ⑤ アルミカップに③を入れ、上から④をかけ、パン粉・粉チーズ・②のパセリをふり、天板に並べて200℃位のオーブンで8～10分焼く。
- ※ パセリは乾燥のものでも代用できます。
- 川崎市公立保育所 令和7年7月

## 青菜としらすのサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

小松菜	240g	（中5株）
人参	70g	（中1/3本）
しらす干し	20g	
白胡麻	6g	（小さじ2）
④	酢	10g（大さじ2/3）
	油	10g（大さじ3/4）
	しょう油	4g（小さじ2/3）
	砂糖	5g（大さじ1/2）

### 《作り方》

- ① 小松菜は1～2cm位の長さに切り、茹でる。人参は干切りにして茹でる。しらすはさっと湯通しする。
- ② 炒ってから半分ずつの白胡麻と④の調味料でドレッシングを作り、水気を切った①を和える。

## ココアクリームパン

《材料》 4人分（子ども8人分）

ロールパン	280g	（8個）
純ココア	5g	（大さじ3/4）
砂糖	30g	（大さじ3と1/3）
コーンスターチ	5g	（大さじ3/4）
牛乳	75ml	（大さじ5）

### 《作り方》

- ① 鍋に純ココア・砂糖・コーンスターチを合わせ、少しずつ牛乳を加えながら混ぜ合わせる。
- ② 鍋を火にかけ、かき混ぜながら沸騰させ、とろみがついたら火を止める。
- ③ ロールパンに切れ目を入れ、冷ました②をはさみ、そのまま、または、食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。