



保育園給食紹介

令和7年7月9日・30日（水）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

鶏肉のトマト煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮つき）	320g
塩	0.6g（少々）
こしょう	少々
米粉（小麦粉でも可）	20g（大さじ2と1/4）
油（A）	4g（小さじ1）
ホールトマト缶	150g
玉ねぎ	100g（中1/2個）
油（B）	2g（小さじ1/2）
砂糖	4g（大さじ1/2）
塩	0.5g（少々）
水	70ml（1/3カップ）
コンソメ	0.6g（小さじ1/4）

《作り方》

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうする。
- ② ①に米粉をまぶし、油（A）を引いたフライパンに並べ、しっかり焼く。（オーブンを使用する場合は200℃で20分ほど焼く）
- ③ ホールトマト缶は1cm角に切る。
- ④ 玉ねぎは薄切りにし、油（B）で炒める。
- ⑤ 鍋にホールトマト・砂糖・塩・水・コンソメを加え煮立て、②と④を加えて煮込む。

川崎市公立保育所 令和7年7月

【今日の献立】

<昼食> ロールパン・鶏肉のトマト煮
 ミックスベジタブルソテー・豆腐スープ・メロン
 <おやつ> のむヨーグルト・キャロットオレンジ寒天
 クラッカー

ミックスベジタブルソテー

《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	220g（1.5個）
人参	90g（中1/2本）
さやいんげん	50g（7本）
ホールコーン缶	30g
油	14g（大さじ1と1/4）
塩	0.6g（少々）
こしょう	少々

《作り方》

- ① じゃが芋は皮をむき、さいの目切りにしたあと、水にさらしてあく抜きしてから、硬めに下茹でする。
- ② 人参は1センチ角に切り、硬めに下茹でする。
- ③ さやいんげんは1センチくらいに切って、硬めに下茹ですてしておく。
- ④ ホールコーン缶はザルにあげて水気をきっておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、人参・いんげんを炒め、さらにコーン、じゃが芋を加え、塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年7月

豆腐スープ

《材料》 子ども4人分

綿豆腐	120g（1/3丁）
小松菜	60g（1.5株）
水	500ml（2と1/2カップ）
コンソメ	2g（小さじ3/4）
塩	1.6g（小さじ1/4）
こしょう	少々

《作り方》

- ① 綿豆腐はさいの目切り、小松菜は1cm位の長さに切る。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて煮立て、小松菜を加え、火が通ったら豆腐を入れ、塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年7月

キャロットオレンジ寒天

《材料》 子ども10人分

粉寒天	4g
水（A）	200ml（1カップ）
100%みかん果汁	500ml（2と1/2カップ）
人参	170g（中3/4本）
砂糖	80g（2/3カップ）
水（B）	適量

《作り方》

- ① 人参は適当な大きさに切り、砂糖とひたひたの水（B）を加えて軟らかく煮ておき、ミキサーまたはフードカッターにかける。
- ② 粉寒天は（A）の水で煮溶かし（必ず沸騰させる）、更に①を加えてよく混ぜ合わせる。100%みかん果汁を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
- ③ ②をバット（またはゼリーカップ）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。

川崎市公立保育所 令和7年7月