



保育園給食紹介

令和7年 8月 12日・26日(火)
分量の()内の量はおおよその量です。

タンドリーチキン

《材料》 4人分(子ども8人分)

鶏もも肉(皮つき)	320g
塩	0.3g (少々)
こしょう	少々
④ カレー粉	0.7g (小さじ1/3)
パプリカ(乾)	0.4g
塩	0.3g (少々)
プレーンヨーグルト	40g
ケチャップ	18g (大さじ1)
にんにく	1.3g (1/8かけ)
(にんにくはすりおろしておく)	
生姜汁	1.3g (小さじ1/4)
油	4g (小さじ1)

《作り方》

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをし、④の調味料を合わせたタレに漬けておく。
- ② 油を引いた天板に①の肉を並べ、200℃位のオーブンで15分位焼く。または、油を引いたフライパンで両面を焼き、中心部までしっかり火を通す。

川崎市公立保育所 令和7年8月

【今日の献立】

<昼食>ロールパン・タンドリーチキン・モロヘイヤのナムル・豆乳コーンスープ・すいか
<おやつ>牛乳・青のりごはん

モロヘイヤのナムル

《材料》 4人分(子ども8人分)

モロヘイヤ	120g
もやし	110g (1/2袋)
胡麻油	4g (小さじ1)
塩	0.9g (少々)
鶏ガラスープの素	0.9g
水	3g (小さじ2/3)
白胡麻	6g (大さじ3/4)

《作り方》

- ① モロヘイヤは硬い茎だけ除き、食べやすい大きさに切ってから茹でる。
- ② もやしは食べやすい長さに切り、熱湯で茹でてから、水気を絞る。
- ③ 塩、鶏がらスープの素、分量の水を合わせ一度煮立たせて調味液を作り、冷ます。
- ④ 白胡麻はさっと炒しておく。
- ⑤ 水気を切った①・②を胡麻油で和え、その後③の調味液と④を加え、軽く混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和7年8月

豆乳コーンスープ

《材料》 子ども4人分

クリームコーン缶	120g
玉ねぎ	60g (中1/3個)
パセリ	2g (1/4本)
※パセリは乾燥パセリ(適量)で代用できます。	
豆乳	260g
水	260g (1と1/3カップ)
コンソメ	2g (小さじ3/4)
塩	1.3g (ひとつまみ)
こしょう	少々
かたくり粉	4g (大さじ1/2)

《作り方》

- ① 玉ねぎは粗みじん切る。パセリはみじん切りにしておく。
- ② 水にコンソメを加えて煮立て、玉ねぎを加え、玉ねぎに火が通ったら、クリームコーン缶と豆乳を加え塩とこしょうで味を調える。
- ③ ②のスープに水溶きかたくり粉を加えとろみをつけ、パセリを加えて一煮立ちしたら火を止める。

川崎市公立保育所 令和7年8月

青のりごはん

《材料》 作りやすい分量(子ども8人分)

はいが精米	300g (2合)
青のり	1g (小さじ1と1/4)
塩	1g (ひとつまみ)

《作り方》

- ① 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注いで炊飯する。
- ② 青のりと塩を混ぜておく。
- ③ 茶碗にご飯を盛り付け、上から②を適宜ふりかける。

川崎市公立保育所 令和7年8月