



保育園給食紹介

令和6年5月7日・21日(火)
分量の括弧内の量はおおよその量です。

味噌煮込みうどん

《材料》子ども4人分

乾麺	100g
豚もも肉	40g
人参	20g (2cm)
玉ねぎ	40g (中1/5個)
だし汁	500ml (2と1/2カップ)
みりん	5g (小さじ3/4)
味噌	18g (大さじ1)
ほうれん草	20g (2/3株)

《作り方》

- 乾麺は4～5cm長さに折り、茹でる。
- 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。人参・玉ねぎは千切りにする。
- ほうれん草は1cm位に切って茹でておく。
- 鍋にだし汁と②の野菜を入れ、一煮立ちしたら豚もも肉を入れて更にアクを除きながら煮込み、みりん・味噌で味を調える。
- 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぎ、ほうれん草を上添える。

川崎市公立保育所 令和6年5月

【今日の献立】

- <昼食> 味噌煮込みうどん・しらす入り卵焼き
きんぴらごぼう・清見柑
<おやつ> 牛乳・ピースごはん

しらす入り卵焼き

《材料》4人分(子ども8人分)

卵	320g (Lサイズ5個)
玉ねぎ	100g (中1/2個)
油(A)	3g (小さじ3/4)
しらす干し	30g
だし汁	20ml (大さじ1と1/3)
塩	0.6g (少々)
こしょう	少々
油(B)	2g (小さじ1/2)

《作り方》

- 玉ねぎはみじん切りにし、油(A)で炒めておく。
- 卵を割りほぐし、①としらす干し・だし汁・塩・こしょうを混ぜ合わせる。
- フライパンに油(B)を熱し、②の1/3を流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。
- 焼きあがって少し落ち着いたら切り分ける。

川崎市公立保育所 令和6年5月

きんぴらごぼう

《材料》子ども4人分

ごぼう	70g (1/3本)
人参	90g (中1/2本)
しらたき	40g
さやえんどう	25g (10さや)
油	8g (小さじ2)
だし汁	100ml (1/2カップ)
酒	10g (小さじ2)
しょう油	8g (大さじ1/2)
砂糖	7g (大さじ3/4)
白胡麻	5g (大さじ1/2)

《作り方》

- ごぼう・人参は千切りにする。しらたきは茹でて、短く切っておく。
- さやえんどうは斜め切りにして茹でておく。
- 鍋に油を入れ、①を炒める。火が通ってきたらだし汁と調味料を加えて軟らかくなるまでじっくり煮る。
- 仕上げに②のさやえんどう・炒った白胡麻を加える。

川崎市公立保育所 令和6年5月

ピースごはん

《材料》子ども10人分

はいが精米	300g (2合)
グリーンピース(さや入り)	110g (11さや)
人参	50g (中1/4本)
油揚げ	30g (1枚)
しょう油	5g (小さじ3/4)
塩	1g (ひとつまみ)
酒	7g (大さじ1/2)
みりん	7g (小さじ1と1/4)
だし汁	75ml (大さじ5)

《作り方》

- 米は洗米し、水気を切って炊飯器に入れておく。
- グリーンピースはさやから出し、さっと洗う。人参は短い千切りにし、油揚げは細かく切る。
- だし汁と調味料を①に加え、水を2合の目盛りまで注ぐ。②の具材を加えて炊飯する。
- 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和6年5月