



## 保育園給食紹介

令和7年11月14日・28日（金）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

### 五目うどん

《材料》 4人分（子ども8人分）

乾麺	200g
鶏もも肉（皮なし）	60g
油揚げ	16g（1/2枚）
なると	16g
長ねぎ	70g（2/3本）
だし汁	1L（5カップ）
みりん	9g（大さじ1/2）
しょう油	15g（大さじ3/4）
塩	2g（小さじ1/3）
ほうれん草	90g（1/2把）

《作り方》

- 乾麺は4～5cm長さに折り、茹でる。
- 鶏もも肉は一口大に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊に切る。なるとはうす切り、長ねぎは小口に切る。（なるとが大きい場合は、半月のうす切りにする。）
- ほうれん草は茹でて、1cmくらいの長さに切る。
- 鍋にだしを入れ、②の鶏もも肉を加えて煮込み、火が通ったら、油揚げ、長ねぎ、なるとを加えて、ひと煮立ちさせ、みりん・塩・しょう油で味を調える。
- 器に①を盛り、④の汁をかけ、③のほうれん草を添える。

川崎市公立保育所 令和7年11月

【今日の献立】

＜昼食＞五目うどん・豚肉の生姜焼き  
ごぼうサラダ  
＜おやつ＞牛乳・さつま芋の黄名粉揚げ

### 豚肉の生姜焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

豚もも肉（薄切り）	280g
しょう油	10g（大さじ1/2）
生姜汁	2g（小さじ1/3）
みりん	10g（大さじ1/2）
油	4g（小さじ1）

《作り方》

- 豚もも肉はひと口大に切り、しょう油・生姜汁・みりんを合わせたタレに漬けておく。
  - 油を熱したフライパンで焼くか、油を引いた天板に並べ、180～200℃のオーブンで15～20分位焼く。
- ※ オーブンの場合、焼きあがったら tong など肉をほぐし、にじみ出た汁と合わせておくと、硬くなりにくいです。

川崎市公立保育所 令和7年11月

### ごぼうサラダ

《材料》 子ども4人分

ごぼう	70g（1/3本）
酢	3g（小さじ2/3）
塩	0.2g（少々）
人参	70g（中1/3本）
きゅうり	80g（3/4本）
味噌	8g（大さじ1/2）
マヨネーズ	24g（大さじ2）
白胡麻	6g（大さじ2/3）

《作り方》

- ごぼうは皮をむき、4～5cmの長さの斜め切りにしてから千切りにし、水にさらしアク抜きをする。やわらかく茹でて、ざるにあげ、熱いうちに酢・塩をふっておく。
- 人参は千切りにして茹でる。きゅうりは千切りにする。（保育園ではさっと茹でて使用しています）
- 味噌とマヨネーズをよく混ぜ、水気を切った①・②と炒った白胡麻を和える。

川崎市公立保育所 令和7年11月

### さつま芋の黄名粉揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

さつま芋	450g（2本）
揚げ油	適量
黄名粉	30g（大さじ3と3/4）
砂糖	30g（大さじ3と1/3）

《作り方》

- さつま芋はよく洗い、皮は汚いところだけをむき、拍子木切りにして水にさらす。
- ①をざるにあげ、水気をきったら素揚げにする。
- ②が温かいうちに黄名粉と砂糖をまぶし、からめる。

川崎市公立保育所 令和7年11月