



令和8年1月9日・23日(金)
分量の()内の量はおおよその量です。

のっぺいどん

《材料》4人分(子ども8人分)

乾麺	200g	だし汁	1L
鶏もも肉(皮なし)	45g	塩	(5カップ)
大根	75g (1/10本)	しょう油	4g (小さじ2/3)
里芋	110g (2個)	片栗粉	6g (小さじ1)
油揚げ	12g (1/3枚)		
長ねぎ	35g (1/3本)		9g (小さじ3/4)
油	3g (小さじ3/4)		(大さじ1)

《作り方》

- 乾麺は4~5cm長さに折り、茹でておく。
鶏もも肉は一口大に切る。
- 大根・里芋はいちょう切りにする。油揚げは油抜きして短冊に切る。長ねぎは小口に切る。
- 鍋に油を熱し、大根・鶏肉・里芋の順に炒め、だし汁を注ぎ、油揚げ・長ねぎを加えてアクを除きながら煮る。
- 具に火が通ったら、調味料を加えて味を調える。仕上がりに水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぐ。

川崎市公立保育所 令和8年1月

三色サラダ

《材料》4人分(子ども8人分)

ブロッコリー	230g	(1個)
カリフラワー	170g	(1/3株)
人参	80g	(中1/3本)
マヨネーズ	30g	(大さじ2と1/2)
味噌	6g	(小さじ1)
白胡麻	5g	(大さじ1/2)

《作り方》

- ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、茹でる。
人参はいちょう切りにして茹でる。
- マヨネーズと味噌を合わせておく。
- 水気を切った①を②と和える。最後に炒って半分すった白胡麻を加えて混ぜる。

川崎市公立保育所 令和8年1月

【今日の献立】

〈昼食〉のっぺいどん

魚の照り焼き・三色サラダ

〈おやつ〉牛乳・ひじきおこわ

魚の照り焼き

《材料》4人分(子ども8人分)

ぶり	320g	(80g程度で4切れ)
砂糖	4g	(大さじ1/2)
Ⓐ しょう油	10g	(大さじ1/2)
みりん	5g	(小さじ3/4)
油	4g	(小さじ1)

《作り方》

- ぶりを流水で洗い、キッチンペーパー等で水気を切つておく。
 - 調味料Ⓐを混ぜ合わせ、①の魚を漬けて下味をつけておく。
 - フライパンに油を引き、魚を並べ両面しっかりと焼く。
- ※ 下味がついているため焦げやすいので、フライパン用のアルミホイル等を使うと焼きやすいです。

川崎市公立保育所 令和8年1月

ひじきおこわ

《材料》米2合分(子ども10人分)

はいが精米	150g	(1合)
もち米	150g	(1合)
水	300ml	(1と1/2カップ)
干ひじき	6g	
干ししいたけ	4g	(中1.5個)
人参	60g	(中1/3本)
だし汁	45ml	(大さじ3)
しょう油	16g	(大さじ1)
みりん	14g	(大さじ3/4)

《作り方》

- はいが精米・もち米はとぎ、水に浸けておく。
- 干ひじきはもどして細かく切り、人参は千切りに切つておく。干ししいたけはもどしてみじん切りにする。
- ②、調味料、だし汁を①に加えて炊く。

川崎市公立保育所 令和8年1月