



## 保育園給食紹介

令和8年2月4日・18日（水）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

### 豚汁うどん

《材料》 4人分（子ども8人分）

乾麺	200 g
豚もも肉（薄切り）	65 g
人参	70 g（中1/3本）
大根	110 g（4 cm）
ごぼう	35 g（1/5本）
里芋	140 g（2.5個）
長ねぎ	70 g（2/3本）
だし汁	1L（5カップ）
味噌	38 g（大さじ2）

《作り方》

- 乾麺は4～5 cm長さに折り、茹でしておく。
- 豚もも肉は千切りにする。人参・大根・ごぼうはいちょう切りにする。里芋はいちょう切りにし、塩で揉んでから洗い、ぬめりをとる。長ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁・人参・大根・ごぼう・里芋を入れて煮る。アクを取りながら根菜が軟らかくなってきたら豚もも肉を加え、全体に火が通ったら長ねぎを入れる。火を弱めて味噌を溶き入れ、味を調える。
- 器に麺を盛り、上から③の汁を注ぐ。

川崎市公立保育所 令和8年2月

【今日の献立】

＜昼食＞豚汁うどん

鶏肉の生姜焼き・れんこんのサラダ

＜おやつ＞牛乳・豆腐と黒糖のケーキ

### 鶏肉の生姜焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉	320 g
しょう油	8 g（大さじ1/2）
生姜汁	1.6 g（小さじ1/3）
みりん	8 g（大さじ1/2）
油	3 g（小さじ3/4）

《作り方》

- 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにする。
  - ボウルにしょう油、生姜汁、みりんを合わせ、①の肉を入れて漬けておく。
  - フライパンに油を熱し、焼く。中までしっかりと加熱する。
- ※ フライパンにクッキングシートを敷いて焼くと、焦げ付かずおすすめです。

川崎市公立保育所 令和8年2月

### れんこんのサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

れんこん	240 g
砂糖	13 g（大さじ1と1/2）
酢	13 g（大さじ3/4）
きゅうり	65 g（2/3本）
まぐろ油漬缶	30 g
マヨネーズ	35 g（大さじ3）
白胡麻	20 g（大さじ2と1/4）

《作り方》

- 砂糖と酢で甘酢を作っておく。  
れんこんはいちょう切りにしてさっと茹で、熱いうちに甘酢につける。
- きゅうりは半月切りにする。  
（保育園給食ではさっと茹でて使用しています。）
- まぐろ油漬缶は油をきっておく。
- 水気を切った①・②と③をマヨネーズ・炒ってから半分ずつ白胡麻で和える。

川崎市公立保育所 令和8年2月

### 豆腐と黒糖のケーキ

《材料》 【目安】アルミカップ9号で8個分

④	小麦粉	60 g（1/2カップ）
	上新粉	60 g（1/2カップ）
	ベーキングパウダー	6 g（大さじ1/2）
	油	16 g（大さじ1と1/3）
	黒砂糖（粉末）	80 g
	豆乳	40 g
	絹豆腐	120 g（1/3丁）
	レーズン	16 g

《作り方》

- 絹豆腐は水をきっておく。
  - レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻む。
  - ④を合わせ、ふるっておく。
  - ①と黒砂糖を混ぜ合わせながら、ペースト状にし、油・豆乳・③の順に加え、さっくりと混ぜ合わせる。
  - レーズンを加え、軽く混ぜ合わせる。
  - アルミカップに⑤の生地を流し入れて天板に並べ、オーブンで180℃で20分程度焼く。
- ※ 竹串などを刺して、生地がついてこないか確認をしましょう。
- ※ ご使用のオーブン（トースター）に合わせて温度や焼き時間を調整してください。

川崎市公立保育所 令和8年2月