



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

《作り方》

- 乾麺は4~5cm長さに折り、茹でておく。
- 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。アツを取りながら根菜が軟らかくなっ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

### れんこんのサラダ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

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

《作り方》

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

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

### 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

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

《作り方》

- 絹豆腐は水をきつておく。
  - レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻む。
  - Ⓐを合わせ、ふるつておく。
  - 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