



保育園給食紹介

令和8年3月10日・24日（火）

【今日の献立】

<昼食>

しっぽくうどん
鶏肉の味噌照り焼き
きゅうりの中華和え

<おやつ>

牛乳・ジャムサンド

【うどんのだし汁】

- ・ 昆布とかつお節でだしをとっています。

【食材や調味料の量について】

- ・ 分量の（ ）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和8年3月

しっぽくうどん

《材料》 4人分（子ども8人分）

うどん（乾麺）	200 g
大根	140 g（1/8本）
人参	90 g（中1/2本）
長ねぎ	90 g（1本）
木綿豆腐	100 g（1/3丁）
油揚げ	16 g（1/2枚）
だし汁	1L（5カップ）
みりん	9 g（小さじ1と1/2）
しょう油	16 g（小さじ2と2/3）
塩	2.4 g（小さじ2/5）

《作り方》

- ① 乾麺は4～5cm長さに折り、茹でておく。
- ② 大根・人参はいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。木綿豆腐はさいの目に切り、油揚げは油抜きして、短冊に切る。
- ③ だし汁に大根・人参・油揚げを加えて、アクを除きながら煮る。
- ④ 火が通ったら木綿豆腐と長ねぎを加え、一煮立ちしたら調味料で味を調える。
- ⑤ 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3月

鶏肉の味噌照り焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮つき）	320 g
味噌	20 g（大さじ1）
砂糖	5 g（大さじ1/2）
酒	5 g（小さじ1）
みりん	11 g（大さじ2/3）
油	3 g（小さじ3/4）

《作り方》

- ① 鶏もも肉をひと口大に切り、味噌・砂糖・酒・みりんを合わせたタレに漬けておく。
- ② 油を熱したフライパンで、①の鶏肉を両面よく焼く。

川崎市公立保育所 令和8年3月

きゅうりの中華和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

きゅうり	160 g（1.5本）
生わかめ	16 g
（乾燥わかめの場合は1.3g）	
ホールコーン缶	30 g
まぐろ油漬缶	40 g
胡麻油	12 g（大さじ1）
酢	12 g（小さじ2と1/3）
しょう油	8 g（大さじ1/2）
砂糖	6 g（小さじ2）
白胡麻	5 g（大さじ1/2）

《作り方》

- ① 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。）
- ② 生わかめは1cm位に切り、熱湯でさっと茹で、冷水で冷ます。（乾燥わかめを使用する場合は、水で戻しておく。）
- ③ コーン缶は水気を切っておく。まぐろ油漬缶は油を切っておく。
- ④ 胡麻油・酢・しょう油・砂糖・炒った白胡麻を合わせ、水気を切った①・②・③と和える。

川崎市公立保育所 令和8年3月