



令和7年5月16日・30日（金）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

魚のムニエル

《材料》 4人分（子ども8人分）

むきがれい	320g
塩	0.5g（少々）
こしょう	少々
米粉	18g（大さじ2）
油	4g（小さじ1）
バター	9g（大さじ3/4）

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、水切りし、塩・こしょうで下味をつける。
 - ② ①の魚に米粉をまぶす。油を熱したフライパンに並べ、両面をこんがりと焼く。
 - ③ 焼きあがった魚に溶かしバターをかけ、香りをつける。
- ※ 魚に水分が多いと粉が多くついて硬くなりがちです。水気をよく切って、余分な粉がつかないようにしましょう。

川崎市公立保育所 令和7年5月

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・魚のムニエル・茹で野菜
かぼちゃの含め煮・若竹汁
＜おやつ＞牛乳・開口笑

かぼちゃの含め煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

かぼちゃ	350g（1/4個）
だし汁	60ml（大さじ4）
砂糖	8g（大さじ1）
しょう油	6g（小さじ1）

《作り方》

- ① かぼちゃは汚いところだけ、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①・だし汁を入れ、砂糖・しょう油を加え、軟らかく煮る。

川崎市公立保育所 令和7年5月

若竹汁

《材料》 子ども4人分

茹たけのこ	60g
生わかめ	15g
（乾燥わかめ 1gでもよいです）	
だし汁	500ml（2と1/2カップ）
塩	2g（小さじ1/3）
しょう油	2g（小さじ1/3）

《作り方》

- ① 茹たけのこは、2～3cm位の長さの短冊に切ってから白いものを洗い流しておく。
- ② 生わかめは水洗いし、1cm位の長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、①と②を加え、一煮立ちしたら塩としょう油で味を調える。

川崎市公立保育所 令和7年5月

開口笑

《材料》 子ども10人分

小麦粉	180g（1と2/3カップ）
ベーキングパウダー	4g（小さじ1）
卵	120g（Mサイズ2個）
砂糖	50g（1/3カップ）
油	5g（大さじ1/2）
白胡麻	30g（1/4カップ）
揚げ油	適量

《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ ②・砂糖・油を混ぜ合わせ、①を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に油を熱し、③の生地を小さな団子状に丸め（1人2～3個位になる大きさ）、まわりに白胡麻をしっかりと押し付けるようにまぶし、落とし入れ揚げる。

※ 生地に白胡麻を混ぜ込んでしまってもよいです。

川崎市公立保育所 令和7年5月