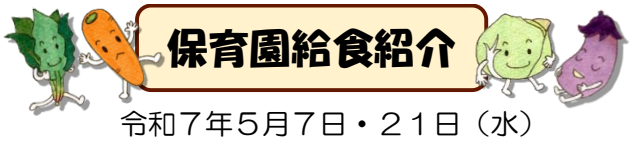

保育園給食紹介

令和７年５月７日・２１日（水）
分量の（　）内の量はおおよその量です。

【今日の献立】
＜昼食＞野菜うどん・卵焼き（味噌味）
　　きんぴらごぼう
＜おやつ＞黄名粉トースト・牛乳

野菜うどん

≪材料≫４人分（子ども８人分）

乾麺	２００ｇ	
豚もも肉	８０ｇ	
キャベツ	９０ｇ	（２枚）
人参	４０ｇ	（１/５本）
もやし	８０ｇ	（１/３袋）
油	４ｇ	（小さじ１）
だし汁	１０００ｍｌ	（５カップ）
塩	３ｇ	（小さじ１/２）
しょう油	９ｇ	（大さじ１/２）

≪作り方≫
① 乾麺は４～５ｃｍ長さに折り、茹でておく。
② 豚もも肉（薄切り）は千切り、キャベツは短冊切り、人参は千切り、もやしは短く切っておく。
③ 鍋に油を熱し、豚もも肉と野菜を炒め、だし汁を注ぎアクを除きながら煮る。
④ 具に火が通ったら、調味料を加えて味を調える。
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７年５月

卵焼き（味噌味）

≪材料≫４人分（子ども８人分）

卵	３３０ｇ	（Ｍ５個）
鶏挽肉	１００ｇ	
長ねぎ	９０ｇ	（１本）
油（Ａ）	４ｇ	（小さじ１）
スキムミルク	１６ｇ	（大さじ２と２/３）
水	１６ｇ	（大さじ１）
※スキムミルクと水の代わりに牛乳１６ｍｌでも作れます。		
味噌	１０ｇ	（大さじ１/２）
油（Ｂ）	４ｇ	（小さじ１）

≪作り方≫
① 長ねぎはみじん切りにする。
② 鶏挽肉は油（Ａ）で炒め、①を加え更に炒める。
③ スキムミルクは水で溶く。
④ 卵を割りほぐし、②・③と味噌を加え、混ぜ合わせる。
⑤ フライパンに油（Ｂ）を熱し、④の１/３を流し入れ、奥から手前に巻く。同様に２回繰り返す。
⑥ 焼きあがったら、切り分ける。
※ 焼きあがってから少し冷ますと切り分けやすくなります。

川崎市公立保育所　令和７年５月

きんぴらごぼう

≪材料≫４人分（子ども８人分）

	ごぼう	７０ｇ	（１/３本）
	人参	９０ｇ	（中１/２本）
	しらたき	４０ｇ	
	油	８ｇ	（小さじ２）
	だし汁	１００ｍｌ	（１/２カップ）
Ⓐ	酒	１０ｍｌ	（小さじ２）
Ⓐ	しょう油	９ｇ	（大さじ１/２）
Ⓐ	砂糖	７ｇ	（大さじ３/４）
	白胡麻	５ｇ	（大さじ１/２）

≪作り方≫
① ごぼう・人参は千切りにする。しらたきは茹でて、短く切っておく。
② 鍋に油を入れ、①を炒める。火が通ってしんなりしてきたらだし汁とⒶの調味料を加え、軟らかくなるまでじっくり煮る。
③ 仕上げに炒った白胡麻を加える。

川崎市公立保育所　令和７年５月

黄名粉トースト

≪材料≫食パン８枚切４枚分（子ども６人分）

食パン	１８０ｇ	（８枚切４枚分）
はちみつ	３０ｇ	
黄名粉	１８ｇ	（大さじ２と１/４）

≪作り方≫
① ８枚切りの食パンの表面にはちみつをぬり、茶こしで黄名粉をまんべんなくふるう。
② アルミホイルか天板に並べてオーブントースター等で少し焦げ目がつくまで焼き、切り分け皿に盛りつける。

※ はちみつに湯を少量加えて、黄名粉を混ぜて塗ってから焼いても良いです。
※ 食パンを切ってから、塗って焼いても美味しいです。
※ 乳児ボツリヌス症予防のため、満１歳未満のお子さんにははちみつを食べさせないでください。

川崎市公立保育所　令和７年５月