保育園給食紹介

令和７年６月１２日・２６日（木）

分量の（　）内の量はおおよその量です。

【今日の献立】
＜昼食＞　味噌煮込みうどん・ツナ入り卵焼き
　　じゃが芋の甘煮・甘夏柑
＜おやつ＞牛乳・鯖そぼろごはん

味噌煮込みうどん

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

乾麺	２００ｇ	
豚もも肉	８０ｇ	
人参	４０ｇ	（中１/５本）
玉ねぎ	９０ｇ	（中１/２個）
生しいたけ	４０ｇ	（2.5個）
だし汁	１Ｌ	（５カップ）
みりん	９ｇ	（大さじ１/２）
味噌	３８ｇ	（大さじ２）
ほうれん草	４０ｇ	（1.5株）

≪作り方≫
① 乾麺は４～５ｃｍ長さに折り、茹でる。
② 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。人参・玉ねぎ・生しいたけは千切りにする。
③ ほうれん草は１cm位に切って茹でておく。
④ 鍋にだし汁と②の野菜を入れ、一煮立ちしたら豚もも肉を入れて更にアクを除きながら煮込み、みりん・味噌で味を調える。
⑤ 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぎ、ほうれん草を上に添える。

川崎市公立保育所　令和７年６月

ツナ入り卵焼き

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

卵	３３０ｇ	（Ｌ５個）
玉ねぎ	９０ｇ	（中１/２個）
まぐろ油漬缶	８０ｇ	
砂糖	６ｇ	（小さじ２）
塩	０.８ｇ	（少々）
みりん	６ｇ	（小さじ１）
だし汁	２０ml	（小さじ４）
油	４ｇ	（小さじ１）

≪作り方≫
① 玉ねぎはみじん切りにする。まぐろ油漬缶は油を切ってほぐす。
② 卵を割りほぐし、①と砂糖・塩・みりん・だし汁を加える。
③ フライパンに油を熱し、②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。

川崎市公立保育所　令和７年６月

じゃが芋の甘煮

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

じゃが芋	３１０ｇ	（２個）
人参	９０ｇ	（中１/２本）
だし汁	１８０ｇ	（１カップ）
砂糖	１６ｇ	（大さじ１と3/４）
しょう油	１２ｇ	（大さじ２/３）
冷凍グリンピース	３０ｇ	

≪作り方≫
① じゃが芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
② 人参は厚めのいちょう切りにする。
③ 鍋に①・②・だし汁を入れ、砂糖・しょう油を加え軟らかく煮る。
④ 仕上げに冷凍グリンピースを加える。
⑤ グリンピースが煮えたら、火を止める。

川崎市公立保育所　令和７年６月

鯖そぼろごはん

≪材料≫ 子ども１０人分

はいが精米	３００ｇ	（２合）
鯖水煮缶	９０ｇ	
砂糖	１１ｇ	（大さじ１と１/４）
しょう油	４ｇ	（小さじ２/３）
生姜汁	２ｇ	（小さじ１/３）

≪作り方≫
① 研いだ米を炊飯器の内釜に入れ、２合の目盛りまで水を注いで炊飯する。
② 鯖水煮缶は水を切り、ほぐして水気を絞る。
③ 砂糖・しょう油・生姜汁を加え弱火で炒り、そぼろにする。
④ 炊きあがったごはんを盛りつけた上に③のそぼろをふりかける。

川崎市公立保育所　令和７年６月