



保育園給食紹介

令和7年7月3日・17日(木)

分量の()内の量はおおよその量です。

冷しうどん

《材料》 4人分(子ども8人分)

乾麺	200g
鶏もも肉(皮なし)	80g
油揚げ	25g (3/4枚)
長ねぎ	90g (1本)
だし汁	1L (5カップ)
みりん	10g (大さじ1/2)
しょう油	18g (大さじ1)
塩	2.6g (小さじ1/2)
ほうれん草	90g (1/2把)

《作り方》

- 乾麺は4~5cmの長さに折り、茹でておく。
- 鶏もも肉はそぎ切りにして一口大に切る。油揚げは油抜きして、短冊に切る。長ねぎは小口切りにする。
- ほうれん草は1cm位に切り、茹でておく。
- だし汁を煮立て、鶏もも肉と油揚げを煮る。次に長ねぎを加え、火が通ったら調味料で味をつける。
- ④のかけ汁は粗熱を取り、冷やす。
- 器に麺を盛り、冷やしたかけ汁を注ぎ、③のほうれん草を飾る。

川崎市公立保育所 令和7年7月

【今日の献立】

- ＜昼食＞冷しうどん・魚の味噌焼き
わかめとコーンのサラダ・トマト
- ＜おやつ＞のむヨーグルト・バウムクーヘン
お麩のラスク(カレー味)

魚の味噌焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

むきがれい	320g
味噌	9g (大さじ1/2)
砂糖	5g (大さじ1/2)
④ しょう油	6g (小さじ1)
みりん	9g (大さじ1/2)
酒	5g (小さじ1)
油	3g (小さじ3/4)

《作り方》

- 魚は流水で洗い、キッチンペーパー等で水気をとる。
- ④を合わせてタレを作り、①の魚を漬ける。
- ②の魚を、油を引いたフライパンで焼く。

※ フライパン対応のアルミホイルやクッキングシートを敷いて焼くと、焦げ付きにくいです。

川崎市公立保育所 令和7年7月

わかめとコーンのサラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

生わかめ	25g
(乾燥わかめの場合は2.5g)	
キャベツ	240g (1/5個)
ホールコーン缶	60g
油	12g (大さじ1)
酢	12g (大さじ3/4)
④ しょう油	6g (小さじ1)
砂糖	2g (小さじ2/3)
塩	0.6g (少々)

《作り方》

- 生わかめは1cm位に切って茹で、水にさらして冷やし、水気を絞る。
(乾燥わかめの場合は水で戻し、絞ってから切る。)
- キャベツは千切りにして茹で、水気を絞る。
- コーン缶はザルなどに上げて水気を切る。
- ④の調味料を合わせてドレッシングを作り、①・②・③の食材と合わせる。

川崎市公立保育所 令和7年7月

お麩のラスク(カレー味)

《材料》 4人分(子ども8人分)

麩(小町麩)	25g
油	8g (小さじ2)
バター	8g (小さじ2)
カレー粉	0.1g (少々)
塩	0.8g (少々)

《作り方》

- 鍋に油とバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
- 薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉と塩をまぶす。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます!

【青のり味】

鍋にバター16gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら青のり少々と塩少々をまぶす。

【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年7月