

きつねうどん

《材料》 子ども4人分

乾麺	100g
油揚げ	20g (1枚)
だし汁(A)	20ml (大さじ1と1/3)
砂糖	3g (小さじ1)
しょう油	3g (小さじ1/2)
人参	20g (2cm)
長ねぎ	40g (1/3本)
だし汁(B)	500ml (2と1/2カップ)
みりん	4g (小さじ2/3)
しょう油	8g (大さじ1/2弱)
塩	1g (ひとつまみ)

《作り方》

- 乾麺は4~5cm長さに折り、茹でておく。
- 油揚げは油抜きして、短冊に切る。鍋にだし汁(A)・砂糖・しょう油を煮立て油揚げを入れて煮含める。
- 人参は千切り、長ねぎは小口切りにする。
- だし汁に人参を加えて煮込み、火が通ったら長ねぎを加える。一煮立ちしたら調味料で味を調える。
- 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぎ、②の油揚げを添える。

川崎市公立保育所 令和5年6月

納豆の天ぷら

《材料》 4人分(子ども8人分)

納豆	50g (1パック)
しょう油	1.5g (小さじ1/4)
にら	40g (1/3束)
人参	70g (1/3本)
玉ねぎ	70g (中1/3個)
小女子(干し)	20g
小麦粉	60g (1/2カップ弱)
ベーキングパウダー	1.5g (小さじ1/3強)
白胡麻	14g (大さじ1と1/2)
水	70ml (1/3カップ弱)
油	適量

《作り方》

- にらは1cmに刻み、人参は千切り、玉ねぎはうす切りにする。小女子は湯通しする。
- 納豆にしょう油で下味を付け、①と合わせる。
- 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ、②と合わせる。
- ③に水と白胡麻を加えて混ぜる。
- 中温(170℃)の油に④をすくい入れ、4~5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和5年6月



令和5年6月6日・20日(火)

【今日の献立】

＜昼食＞

きつねうどん

納豆の天ぷら・酢の物

＜おやつ＞

牛乳・そらまめ・カステラ

酢の物

《材料》 4人分(子ども8人分)

きゅうり	120g (1本)
生わかめ	30g
(乾燥わかめの場合は)	2.5g
みかん缶	80g
砂糖	6g (小さじ2)
酢	12g (小さじ2と1/2)
塩	少々

《作り方》

- きゅうりは半月かいちょう切りにする。(保育園給食ではさっと茹でて使用しています。)
- 生わかめは1cm位に切る。
- みかん缶は、ザルにあけて水切りしておく。(みかんが大きい時は2つに切る)
- 合わせ酢を作り、水気を切った①・②・③を和える。

川崎市公立保育所 令和5年6月

そらまめ

《材料》 4人分(子ども8人分)

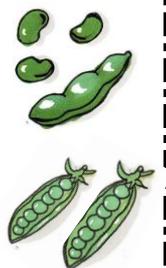
そら豆(さや入り)	400g (10さや)
-----------	-------------

《作り方》

- そら豆のさやをむき、豆を取り出す。
- たっぷりの熱湯で豆を茹でる。
- 茹で上がったら、ザルにあげる。

☆お子さんと一緒にそら豆やグリーンピースのさやむきのお手伝いはいかがですか？

手で触れたり、香りをかいだり、数を数えたり、お子さんが楽しくお手伝いできるといいですね。



川崎市公立保育所 令和5年6月