



保育園給食紹介

令和6年10月4日・18日（金）
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

冷しうどん

《材料》 2人分（子ども4人分）

乾麺	100g
豚もも肉	60g（薄切り）
人参	20g（2cm）
長ねぎ	40g（1/3本）
だし汁	500ml（2と1/2カップ）
みりん	5g（小さじ3/4）
しょう油	8g（大さじ1/2）
塩	1.2g（ひとつまみ）
小松菜	50g（中1株）

《作り方》

- 乾麺は4～5cm長さに折り、茹でておく。
- 豚もも肉（薄切り）は千切り、人参は千切り、長ねぎは小口切り、小松菜は1cm位の長さに切り、茹でておく。
- だし汁を煮立て、豚肉と人参を加えて煮る。
- 具に火が通ったら、長ねぎと調味料を加えて一煮立ちさせて味を調え粗熱を取り、冷やしておく。
- 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぎ上に小松菜を添える。

川崎市公立保育所 令和6年10月

【今日の献立】

＜朝食＞冷しうどん・そばろ卵焼き・ごぼうサラダ
＜おやつ＞牛乳・キャロットオレンジゼリー
クラッカー

そばろ卵焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

卵	330g（M5個）
スキムミルク	16g（大さじ2と2/3）
水（A）	16g（大さじ1）
鶏挽肉	100g
酒	8g（大さじ1/2）
水（B）	2g（小さじ1/3）
塩	1.1g（ひとつまみ）
油	4g（小さじ1）

*スキムミルクと水（A）の代わりに牛乳16gでも作れます。

《作り方》

- 鍋に鶏挽肉・酒・水（B）・塩を入れて火にかけ、かき混ぜながら火を通し、そばろにする。
 - 卵を割りほぐし、水（A）で溶いたスキムミルクと①を加えて、混ぜ合わせる。
 - 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。
 - 焼き上がったら、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6年10月

ごぼうサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

ごぼう	70g（1/3本）
酢	3g（小さじ2/3）
塩	少々
人参	70g（中1/3本）
きゅうり	80g（3/4本）
酢	8g（大さじ1/2）
砂糖	8g（大さじ1）
味噌	18g（大さじ1）
胡麻油	3g（小さじ3/4）
白胡麻	6g（大さじ2/3）

《作り方》

- ごぼうは皮をむき、4～5cmの長さの斜め切りにしてから千切りにし、水にさらしアク抜きをする。やわらかく茹でて、ざるにあげ、熱いうちに酢・塩をふっておく。
- 人参は千切りにして茹でる。きゅうりは千切りにする（保育園ではさっと茹でて使用しています）。
- 酢・砂糖・味噌と胡麻油をよく混ぜ、水気を切った①・②と炒った白胡麻を和える。

川崎市公立保育所 令和6年10月

キャロットオレンジゼリー

《材料》 子ども8人分

ゼラチン	13g
水（A）	80ml（2/5カップ）
100%みかん果汁	320g（1と2/3カップ）
人参	100g（中1/2本）
砂糖	50g（大さじ5と1/2）
水（B）	適量
生クリーム	30g（大さじ2）
砂糖	3g（小さじ1）

《作り方》

- 人参は適当な大きさに切り、砂糖とひたひたの水（B）を加えて柔らかく煮ておき、ミキサーまたはフードカッターにかける。
- ゼラチンは水（A）に湿らせ、湯せんにかけて溶かし①を加えて混ぜ合わせ、100%みかん果汁を加えて混ぜ合わせる。
- ゼリーカップに②を流し入れて、冷蔵庫に入れて冷やし固め、固まったらカップから取り出し、皿に盛り付ける。
- 生クリームに砂糖を加えて泡立てて、ホイップクリームを作り、③のゼリーの上に飾る。

川崎市公立保育所 令和6年10月