



保育園給食紹介

令和6年11月15日・29日（金）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

五目うどん

《材料》2人分（子ども4人分）

乾麺	100g
鶏もも肉（皮なし）	30g
油揚げ	8g（1/4枚）
なると	8g
長ねぎ	40g（1/3本）
だし汁	500ml（2と1/2カップ）
④ みりん	4.4g（小さじ3/4）
④ しょう油	8g（小さじ1と1/3）
④ 塩	1.1g（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。
- 鶏もも肉は小さく切る。油揚げは油抜きして、短冊に切る。なると・長ねぎは小口に切る。
- 小松菜は1cm位に切り、茹でておく。
- だし汁を煮立て、②の具を加える。具に火が通ったら、④の調味料を加えて味を調える。
- 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぎ、③の小松菜を添える。

川崎市公立保育所 令和6年11月

【今日の献立】

＜昼食＞五目うどん、豚肉の生姜焼き、白菜サラダ
＜おやつ＞牛乳・さつま芋の黄名粉揚げ

豚肉の生姜焼き

《材料》4人分（子ども8人分）

豚もも肉薄切り	280g
しょう油	10g（小さじ1と2/3）
生姜汁	2g（小さじ1/3）
みりん	10g（小さじ1と2/3）
油	4g（小さじ1）

《作り方》

- 豚もも肉はひと口大に切り、しょう油・生姜汁・みりんを合わせたタレに漬けておく。
- 油を熱したフライパンで①を焼く。（中までしっかり火を通す。）

川崎市公立保育所 令和6年11月

白菜サラダ

《材料》4人分（子ども8人分）

白菜	300g（1/5株）
りんご	120g（1/2個）
レーズン	15g
④ 油	12g（大さじ1）
④ 酢	12g（大さじ3/4）
④ 塩	0.8g（少々）
④ こしょう	少々

《作り方》

- 白菜は千切りにし、茹でる。
- りんごは8つ切りの大きさにし、いちょう切りにする。レーズンは熱湯でもどしておく。
- ④の調味料を合わせ、ドレッシングを作り、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和6年11月

さつま芋の黄名粉揚げ

《材料》4人分（子ども8人分）

さつま芋	450g（2本）
揚げ油	適量
黄名粉	30g（大さじ3と3/4）
砂糖	30g（大さじ3と1/3）

《作り方》

- さつま芋はよく洗い、皮は汚いところだけをむき、拍子木切りにして水にさらす。
- ①をざるにあげ、水気をきっておく。
- ②を170℃位の油で、3～4分位、さつま芋がきつね色になるまで揚げる。（竹串をさして火が通ったか確認する。）
- ③が温かいうちに黄名粉と砂糖をまぶし、からめる。

川崎市公立保育所 令和6年11月