



保育園給食紹介

令和6年12月3日・17日（火）
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

味噌けんちんうどん

《材料》2人分（子ども4人分）

乾麺（うどん）	100g
人参	35g（中1/6本）
ごぼう	35g（中1/5本）
大根	75g（3cm）
油	4g（小さじ1）
長ねぎ	20g（1/5本）
だし汁	500ml（2と1/2カップ）
味噌	18g（大さじ1）

《作り方》

- 乾麺は4～5cm長さに折り、茹でておく。
- 人参・大根はいちょう切り、ごぼう・長ねぎは小口切りにする。
- 鍋に油を熱し、ごぼう・人参・大根の順に炒め、だし汁を注ぎアクを除きながら煮る。
- 具に火が通ったら、長ねぎを加え、味噌を加えて味を調える。
- 器に①のうどんを盛り、上から④の汁を注ぐ。

川崎市公立保育所 令和6年12月

ほうれん草のおひたし

《材料》4人分（子ども8人分）

ほうれん草	220g（1把）
もやし	70g（1/4袋）
しょう油	8g（小さじ1と1/3）
花かつお	4g



《作り方》

- ほうれん草はよく洗い、茹でて2cmくらいの長さに切り、水気を切っておく。
- もやしは食べやすい長さに切り、さっと茹で、水気を絞る。
- ①・②に花かつおを加えて混ぜ合わせ、しょう油で調味する。

※ かつお節は「からいり」すると香りが引き立ちます。また、かつお節が細くなり、食材にからみやすくなります。

※ 「からいり」とは鍋やフライパンで水や油を使わず炒めることです。乾炒り、空煎りなどとも書かれます。

川崎市公立保育所 令和6年12月

【今日の献立】

<昼食> 味噌けんちんうどん、煮魚、ほうれん草のおひたし

<おやつ> 牛乳、ごまじゃこおにぎり

煮魚

《材料》4人分（子ども8人分）

鯖	320g（80g程度で4切れ）
だし汁	150ml（3/4カップ）
砂糖	9g（大さじ1）
しょう油	16g（小さじ2と2/3）
みりん	9g（大さじ1/2）

《作り方》

- 鯖は流水で洗い、水気を切る。
（キッチンペーパーでふくと簡単です。）
- 鍋にだし汁、砂糖、しょう油、みりんを入れて一煮立ちさせる。
- 煮立った②に鯖を並べ、クッキングシートやアルミホイル等で落し蓋をする。煮立ったら弱火にし、煮汁が少なくなるまで煮付ける。

※ 落し蓋は鍋より一回り小さい大きさの蓋で直接食材にのせて使います。煮崩れを防ぎ煮汁を全体に行き渡らせて材料に味を染み込ませることが出来ます。

川崎市公立保育所 令和6年12月

ごまじゃこおにぎり

《材料》4人分（子ども8人分）

はいが精米	300g（2合）
ちりめんじゃこ	20g
胡麻油	4g（小さじ1）
しょう油	7g（小さじ1と1/4）
白胡麻	5g（小さじ1と2/3）

《作り方》

- 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで注いで炊飯する。
- ちりめんじゃこを胡麻油で炒め、しょう油を加える。
- 白胡麻は炒っておく。
- 炊き上がったごはん②と③を加えて混ぜ合わせる。
- おにぎりは40g～50g程度の大きさになるように握り、1人2個ずつ盛り付ける。

※ お子さんとおにぎりを作るのも楽しいですね。

川崎市公立保育所 令和6年12月