

のっぺうどん

《材料》 子ども4人分		
乾麺	100g	だし汁 500ml
鶏もも肉	30g	(2と1/2カップ)
(皮なし)		塩 1.5g
人参	30g (1/6本)	(小さじ1/4)
大根	50g (1cmほど)	しょう油 2g
里芋	70g (1個)	(小さじ1/3)
油揚げ	8g (1/2枚)	片栗粉 4g
長ねぎ	20g (1/5本)	(小さじ1強)
油	2g (小さじ1/2)	

《作り方》

- 乾麺は4~5cm長さに折り、茹でておく。
鶏もも肉は一口大に切る。
- 人参・大根・里芋はいちょう切りにする。油揚げは短冊に切る。長ねぎは小口に切る。
- 鍋に油を熱し、人参・大根・里芋を炒めたら、だし汁を注ぎ、油揚げと長ねぎを加えて煮る。
- 塩としょう油を加えて味を整えたら、仕上がりに水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぐ。

川崎市公立保育所 令和6年1月

だし巻卵

《材料》 4人分(子ども8人分)		
卵	420g (L6個)	
だし汁	60ml (1/3カップ弱)	
塩	0.8g (少々)	
しょう油	2g (小さじ1/3)	
砂糖	16g (大さじ2弱)	
油	12g (大さじ1)	

《作り方》

- 卵を割りほぐし、だし汁・塩・しょう油・砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- フライパンに油を広げて①を流し入れ、巻きながら焼き上げる。
- 焼きあがって少し落ち着いたら切り分ける。



令和6年1月9日・23日(火)

【今日の献立】

<昼食>

のっぺうどん

だし巻卵

切干し大根の和え物

ぼんかん

<おやつ>

牛乳・とらめし

川崎市公立保育所 令和6年1月

切干し大根の和え物

《材料》 4人分(子ども8人分)		
切干し大根	25g	
人参	40g (1/5本)	
きゅうり	40g (1/2本)	
もやし	40g (1/5袋)	
酢	7g (大さじ1/2弱)	
砂糖	7g (大さじ1弱)	
しょう油	10g (大さじ1/2強)	

《作り方》

- 切干し大根はもどして2cm位に切り、茹でて水気を絞っておく。
- 人参は短冊に切り、茹でて水気を絞る。
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。)
- もやしは食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞る。
- 水気を切った①~③を調味料で和える。

川崎市公立保育所 令和6年1月

とらめし

《材料》 米2合分(子ども約10人分)		
はいが精米	300g (2合)	
綿豆腐	170g (1/2丁)	
鯖水煮缶	70g	
油揚げ	13g (1/2枚)	
ごぼう	50g (1/3本)	
人参	30g (1/6本)	
油	4g (小さじ1)	
しょう油	17g (大さじ1弱)	
酒	4g (小さじ1弱)	
みりん	3g (小さじ1/2)	

《作り方》

- 米を炊飯する。
- 油揚げは熱湯で油抜きしたあと千切りにする。
- ごぼう・人参は千切りにする。
- 熱した鍋に油を引き、ごぼうと人参を炒め、火が通ったら、水気を切った綿豆腐を崩しながら入れる。
- ④に水気を切ってほぐした鯖水煮缶、油揚げ、しょう油、酒、みりんを加えてひと煮立ちする。
- 炊きあがったご飯に⑤を加えて混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和6年1月