



保育園給食紹介

令和6年6月4日・18日(火)

分量の括弧内の量はおおよその量です。

かけうどん

《材料》 2人分(子ども4人分)

乾麺	100g	小松菜	30g (中2/3株)
豚もも肉	60g	麩	8g
人参	50g (中1/4本)	砂糖	4g
長ねぎ	50g (1/2本)		(小さじ1と1/3)
☆だし汁500ml	(2と1/2カップ)	A	しょう油 2g (小さじ1/3)
			だし汁 40ml
B	みりん 4g (小さじ2/3)	(大さじ2と2/3)	
	しょう油 8g (大さじ1/2)		
	塩 1.0g (ひとつまみ)		

《作り方》

- 乾麺は4~5cmの長さにおり、茹でておく。
- 豚もも肉は細かく切る。人参は千切り、長ねぎは小口切り、小松菜は茹でて1cm位に切る。
- 麩はパッケージの表記通りに水戻しし、水気を絞る。
- 鍋に(A)を入れ煮立て、①の麩を加え煮含める。
- 別鍋に☆のだし汁を煮立て、豚もも肉と人参を加えて煮る。具に火が通ったら長ねぎと(B)の調味料を加えて味を調える。
- 器に麺を盛り、上から⑤の汁を注ぎ小松菜と④の麩を添える。

川崎市公立保育所 令和6年6月

【今日の献立】

<昼食>かけうどん・納豆の天ぷら・甘酢和え・メロン

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	1.6g (小さじ1/4)
にら	40g (1/2把)
人参	70g (1/3本)
玉ねぎ	70g (中1/3個)
ちりめんじゃこ	15g
小麦粉	55g (1/2カップ)
ベーキングパウダー	1.6g (小さじ1/3)
白胡麻	14g (大さじ1と1/2)
水	70ml (1/3カップ)
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。
- 納豆にしょう油で下味を付け、①・ちりめんじゃこと合わせる。
- 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6年6月

甘酢和え

《材料》 4人分(子ども8人分)

トマト	260g (中1.5個)
きゅうり	100g (1本)
生わかめ	12g
※乾燥わかめ1gでも代用できます。	
砂糖	8g (大さじ1)
酢	16g (大さじ1)
塩	1g (ひとつまみ)

《作り方》

- トマトは湯むきしてからいちょう切りにし、水を切る。
- きゅうりは半月切りか、いちょう切りにする。
- わかめは1cm位に切り、さっと茹でて、冷やしておく。
- 砂糖、酢、塩を混ぜ合わせて甘酢を作り、①、②、③と和える。

※保育園ではきゅうりはさっと茹でて使用していません。茹でることで食べやすくなります。

※乾燥わかめを使う場合はたっぷりの水で戻し、水気を絞ってお使いください。

川崎市公立保育所 令和6年6月

マカロニのあべ川

《材料》作りやすい分量(子ども5人分)

マカロニ	60g
黄名粉	25g (大さじ3と1/4)
砂糖	15g (大さじ1と2/3)
塩	0.2g (少々)

《作り方》

- マカロニは軟らかく茹でておく。
- 黄名粉は砂糖・塩で味を調べ、茹でたマカロニに絡める。

川崎市公立保育所 令和6年6月