



保育園給食紹介

令和6年7月5日・19日（金）
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

野菜うどん

《材料》 2人分（子ども4人分）

| | |
|------|-----------------|
| 乾麺 | 100g |
| 豚もも肉 | 40g（薄切り） |
| 人参 | 25g（中1/8本） |
| キャベツ | 50g（約1枚） |
| もやし | 40g（1/6袋） |
| 油 | 2g（小さじ1/2） |
| だし汁 | 500ml（2と1/2カップ） |
| 塩 | 1.4g（ひとつまみ） |
| しょうゆ | 5g（小さじ3/4） |

《作り方》

- 乾麺は4～5cmの長さにおり、茹でる。
- 豚もも肉と人参は千切り、キャベツは短冊切り、もやしは短く切っておく。
- 鍋に油を熱し、豚もも肉と野菜を炒め、だし汁を注ぎアクを除きながら煮る。
- 具に火が通ったら、調味料を加えて味を調える。
- 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぐ。

川崎市公立保育所 令和6年7月

【今日の献立】

- <昼食>野菜うどん・豆腐とひじきのかき揚げ
- 甘酢和え・トマト
- <おやつ>牛乳・スイートかぼちゃ

豆腐とひじきのかき揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | |
|--------|--------------|
| 綿豆腐 | 320g（1丁） |
| 塩 | 1.5g（小さじ1/4） |
| 人参 | 45g（中1/5本） |
| 長ねぎ | 70g（2/3本） |
| 干ひじき | 6g |
| 小麦粉（A） | 25g（1/4カップ） |
| 小麦粉（B） | 55g（1/2カップ） |
| 水 | 55g（1/4カップ） |
| しょう油 | 3g（小さじ1/2） |
| 油 | 適量 |

《作り方》

- 綿豆腐は下茹でしてから十分に水切りし、1cm角に切り、ざるに広げて塩をふっておく。
- 人参は短めの千切り、長ねぎはみじん切りにする。干ひじきは水で戻し、よく水洗いする。（長い場合は2cm位に切っておく。）
- ①、②の材料を混ぜ合わせ小麦粉（A）を絡める。
- 小麦粉（B）、水、しょう油を合わせて衣を作り、③を加えてざっくり混ぜ合わせる。
- 170℃くらいの油に④の生地をスプーンですくい、落とし入れて、4～5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和6年7月

甘酢和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

| | |
|----------|-------------|
| 小松菜 | 280g（中6株） |
| 春雨（でんぷん） | 25g |
| ホールコーン缶 | 65g |
| 砂糖 | 8g（大さじ1） |
| 酢 | 12g（大さじ3/4） |
| しょう油 | 6g（小さじ1） |
| 塩 | 0.8g（少々） |

《作り方》

- 小松菜はよく洗い、茹でて食べやすい大きさに切り、水気を絞る。
- 春雨は熱湯でもどし、水にさらして2cmくらいの大きさに切る。
- ホールコーンは汁気を切っておく。
- 砂糖、酢、しょう油、塩を混ぜ合わせて甘酢を作り、水気を切った①、②、③を和える。

川崎市公立保育所 令和6年7月

スイートかぼちゃ

《材料》作りやすい分量（8個分）

| | |
|--------|-------------|
| かぼちゃ | 600g（1/2個） |
| 砂糖 | 40g（1/3カップ） |
| バター | 6g（大さじ1/2） |
| スキムミルク | 50g（1/2カップ） |
| 水 | 少々 |
| 卵 | 30g（1/2個） |

《作り方》

- かぼちゃは皮をむき、2cmくらいの厚さに切る。
- スキムミルクは少量の水で溶いておく。
- 卵は卵黄と卵白に分け、卵黄に少量の水を加えてのばしておく。
- ①をひたひたの水で茹で、火が通ったら水分を切り熱いうちにつぶし、砂糖・バター・②を加えて練り混ぜる。
- アルミカップに④を詰め、③の卵黄を表面に塗り天板に並べ、オーブンで色よく焼く。

川崎市公立保育所 令和6年7月