



## 保育園給食紹介

令和6年8月2日・23日(金)  
分量の( )内の量はおおよその量です。

### 冷しきつねうどん

《材料》 2人分(子ども4人分)

乾麺	100g
油揚げ	20g (2/3枚)
だし汁	25ml (大さじ1と2/3)
① 砂糖	4g (小さじ1と1/3)
しょう油	4g (小さじ2/3)
生わかめ	8g ※乾燥わかめ1gでも可
みかん缶	40g
だし汁	500ml (2と1/2カップ)
② みりん	4.5g (小さじ3/4)
しょう油	8g (小さじ1と1/3)
塩	1.2g (ひとつまみ)

《作り方》

- 乾麺は4~5cmの長さに折り、茹でておく。
- 油揚げは油抜きして、短冊に切る。鍋で①を煮立て、油揚げを加え煮含める。
- わかめは細かく切り、さっと茹でて冷ましておく。(乾燥わかめの場合は、水で戻して切っておく。)
- みかん缶は汁気を切る。
- ②のだし汁を煮立て、調味料で味を調べ、粗熱を取り冷やしておく。
- 器に麺を盛り、上に②・③・④を飾り、上から⑤のかけ汁を注ぐ。

川崎市公立保育所 令和6年8月

【今日の献立】

<昼食>冷しきつねうどん・魚の唐揚げ・  
トマトときゅうりのピクルス風  
<おやつ>牛乳・パイナップルブレッド

### 魚の唐揚げ

《材料》 4人分(子ども8人分)

鰯(3枚おろし)	240g (60g×4尾分)
塩	0.8g (少々)
かたくり粉	35g (大さじ4)
油	適量

※ くし形または薄切りにしたレモンを添えてもよいです。

《作り方》

- 魚は3枚におろし、流水で洗い、ペーパー等で水分を拭き取り、塩をふっておく。
- ①にかたくり粉をまぶし、170℃くらいの油で4~5分揚げる。

川崎市公立保育所 令和6年8月

### トマトときゅうりのピクルス風

《材料》 4人分(子ども8人分)

トマト	250g (中2個)
きゅうり	100g (1本)
砂糖	9g (大さじ1)
① 酢	15g (大さじ1)
塩	1.1g (ひとつまみ)
しょう油	0.5g (少々)

《作り方》

- きゅうりは1cm程度の角切りにする。(保育園では、さっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。)
- トマトは湯むきし、1cm程度の角切りにする。
- ボウルに①の調味料を合わせ、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和6年8月

### パイナップルブレッド

《材料》 子ども5人分(アルミカップ9号5個分)

小麦粉	90g (3/4カップ)
ベーキングパウダー	4g (小さじ1)
バター	10g (大さじ3/4)
砂糖	14g (大さじ1と1/2)
スキムミルク	13g (大さじ2と1/4)
水	50ml (1/4カップ)
缶汁	35ml (大さじ2)
バニラエッセンス	少々
パイ缶	50g
レーズン	10g

《作り方》

- 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
  - パイ缶は水気を切って(缶汁はとっておく)、細かく刻む。レーズンは熱湯で戻し、大きい場合は刻む。
  - スキムミルクは水で溶いておく。(牛乳50mlで代用も可能です。)
  - バターをクリーム状によく練り、砂糖を加えよく混ぜ、缶汁・③・②・バニラエッセンス・①の順に加え、さっくりと混ぜ合わせる。
  - アルミカップに④の生地を流し入れて天板に並べ、180℃のオーブンで20分程度焼く。
- ※ 竹串などで刺して、生地がついてこないか確認しましょう。

川崎市公立保育所 令和6年8月