



保育園給食紹介

令和7年10月14日・28日（火）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

きつねうどん

《材料》 4人分（子ども8人分）

乾麺	200g
油揚げ	30g（1枚）
(A) だし汁	40ml（1/4カップ）
砂糖	6g（小さじ2）
しょう油	6g（小さじ1）
人参	45g（中1/5本）
長ねぎ	90g（1本）
(B) だし汁	1L（5カップ）
みりん	9g（大さじ1/2）
しょう油	16g（大さじ1）
塩	2g（小さじ1/3）

《作り方》

- 乾麺は4～5cm長さに切り、茹でる。
- 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。鍋に(A)のだし汁、砂糖、しょう油を煮立て、油揚げを入れて煮含める。
- 人参は千切り、長ねぎは小口切りにする。
- (B)のだし汁を煮立て、人参を加えて煮る。人参に火が通ったら、長ねぎと(B)の調味料を加えて味を整え、ひと煮立ちさせる。
- 器に麺を盛り、④の汁を注ぎ、上に②の油揚げを添える。

川崎市公立保育所 令和7年10月

【今日の献立】

<昼食> きつねうどん・しらす入り卵焼き
もやしの胡麻和え

<おやつ> のむヨーグルト

お麩のラスク（青のり味）・カステラ

しらす入り卵焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

卵	330g（Mサイズ5個）
玉ねぎ	100g（中1/2個）
油（A）	3g（小さじ3/4）
しらす	30g
だし汁	20ml（大さじ1と1/3）
パセリ（乾燥）	少々
塩	0.6g（少々）
こしょう	少々
油（B）	2g（小さじ1/2）

《作り方》

- 玉ねぎはみじん切りにし、油（A）で炒める。
- 卵を割りほぐし、①、しらす、だし汁、パセリ、塩、こしょうを加える。
- フライパンに油（B）を熱し、②を流し入れて、菜箸で大きくかき混ぜる。半熟になったら弱火にしてふたをし、4～5分ずつ両面を焼く。

※ しらすの代わりに、千切りにしたベーコンを玉ねぎと一緒に炒めて加えても美味しいです。

川崎市公立保育所 令和7年10月

もやしの胡麻和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

もやし	120g（1/2袋）
干ひじき	4g
しょう油（A）	1g（小さじ1/4）
人参	35g（中1/6本）
ほうれん草	180g（6株）
白胡麻	13g（大さじ1と1/2）
砂糖	6g（大さじ2/3）
しょう油（B）	6g（小さじ1）

《作り方》

- 干ひじきは水で戻して茹で、しょう油（A）で乾炒りする。
- 人参は千切りし、茹でる。もやしは適当な長さに切る。（保育園では、もやしもさっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。）
- ほうれん草はよく洗い、食べやすい大きさに切り茹でる。
- 白胡麻はさっと炒っておく。
- ①のひじきと水気を切った②、③、④の白胡麻を砂糖・しょう油で和える。

川崎市公立保育所 令和7年10月

お麩のラスク（青のり味）

《材料》 4人分（子ども8人分）

麩	26g
バター	16g（大さじ1と1/3）
青のり	0.6g（小さじ2/3）

《作り方》

- 鍋にバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
- 薄く色づき、香ばしくなったら青のりをまぶす。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます！

【カレー味】

鍋に油8gとバター8gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和7年10月