



## 保育園給食紹介



令和7年11月12日・26日(水)

分量の( )内の量はおおよその量です。

### 鶏挽肉のつくね焼き

《材料》4人分(子ども8人分)

鶏挽肉	280g
長ねぎ	110g (1本)
水	40g (1/5カップ)
パン粉	40g (1カップ)
塩	0.8g (少々)
こしょう	少々
油	3g (小さじ3/4)
しょう油	6g (小さじ1)
砂糖	4g (小さじ1と1/3)
みりん	5g (小さじ3/4)
だし汁	7g (小さじ1と1/3)

《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏挽肉に長ねぎ・水・パン粉・塩・こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 油を引いた天板に、②を一人分ずつ取り、空気を抜いてから小判型に整え、中央を窪ませ並べる。
- ④ 200℃位のオーブンで20分位焼く。
- ⑤ ④を鍋に入れて煮立て、タレを作る。焼きあがった④にタレを塗り、再度オーブンで2~3分焼く。

\* フライパンで焼いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和7年11月

### 煮豆(大正金時豆)

《材料》作りやすい分量

大正金時豆	200g (1袋)
砂糖	80g
塩	1g (ひとつまみ)

《作り方》

- ① たっぶりの水に金時豆を入れ、さっと混ぜて洗う。
- ② 水気を切って鍋に入れ、豆の3倍の量の水を加えて冷蔵庫に一晩置く。(豆は倍以上に膨らみます。)
- ③ 水をとりかえ、ふたをせずに強火にかける。沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にしてあくを取り除く。指で簡単に潰れるまで、1時間ほど煮る。
- ④ 柔らかくなったら砂糖を2~3回に分けて加え、さらに煮含め、塩を加えて仕上げる。

※ 調味料は、豆が完全に柔らかくなってから加えます。煮崩れるくらいの柔らかさが食べやすいです。

※ 保育園では一人分5粒程度盛り付けています。余ったら、ホットケーキに混ぜて焼いてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和7年11月

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・鶏挽肉のつくね焼き  
ほうれん草の胡麻和え・煮豆  
味噌汁(生揚げ・えのきたけ)・みかん  
＜おやつ＞お茶・こどもニュートンタンメン

### ほうれん草の胡麻和え

《材料》4人分(子ども8人分)

ほうれん草	220g (1把)
もやし	100g (1/3袋)
白胡麻	13g (大さじ1と1/2)
砂糖	6g (小さじ2)
しょう油	8g (大さじ1/2)

《作り方》

- ① ほうれん草はよく洗い、食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞る。
- ② もやしは食べやすい長さに切り、さっと茹で、水気を絞る。
- ③ 白胡麻は炒って、すり鉢等でよくすり、砂糖・しょう油と混ぜ、①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年11月

### こどもニュートンタンメン

《材料》3人分(子ども6人分)

生中華麺	190g	しょう油	10g (大さじ1/2)
豚挽肉	60g	塩	0.7g (少々)
卵	70g (L1個)	胡麻油	2g (小さじ1/2)
かたくり粉	6g (小さじ2)	にんにく	2g (1/5かけ)
水	500ml	※すりおろし	
鶏がらスープの素	2g		
※保育園では手作りの鶏がらスープです。			
パプリカパウダー	1.1g		

《作り方》

- ① 生中華麺は十字に切れ目を入れ麺を短くしてから茹で、水洗いしておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、倍量の水(分量外)で溶いたかたくり粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水と鶏がらスープの素を加え火をかけ、沸騰させる。
- ④ ③に豚挽肉を加え、ほぐしながら煮る。
- ⑤ ④にパプリカ2/3量と⑥を加え、軽く沸かしておく。
- ⑥ ⑤の鍋に、②をよく混ぜながら少しずつ回し入れる。卵は沈まず、ふんわりし、出来上がりは少しとろみがつく。
- ⑦ ①をお椀に盛付け⑥をかける。仕上げに残りのパプリカを振りかける。

※ 本物のニュートンタンメンの赤色に近づけるため、パプリカパウダーを使用しています。なくてもおいしいです。



川崎市公立保育所 令和7年11月