



保育園給食紹介

令和7年12月12日・26日(金)
分量の()内の量はおおよその量です。

味噌けんちんうどん

《材料》4人分(子ども8人分)

乾麺(うどん)	200g
人参	70g(中1/3本)
ごぼう	70g(1/3本)
大根	150g(6cm)
油	8g(小さじ2)
油揚げ	16g(1/2枚)
長ねぎ	40g(1/3本)
だし汁	1L(5カップ)
味噌	38g(大さじ2)

《作り方》

- 乾麺は4~5cm長さに折り、茹でておく。
- 人参・ごぼう・大根はいちょう切りにする。油揚げは油抜きし、短冊に切る。長ねぎは小口に切る。
- 鍋に油を熱し、ごぼう・人参・大根の順に炒め、だし汁を注ぎアクを除きながら煮る。
- 具に火が通ったら、油揚げ・長ねぎを加え、味噌を加えて味を調える。
- 器に①のうどんを盛り、上から④の汁を注ぐ。

川崎市公立保育所 令和7年12月

【今日の献立】

＜昼食＞味噌けんちんうどん・煮魚
小松菜の胡麻和え・みかん
＜おやつ＞のむヨーグルト・揚げパン

煮魚

《材料》4人分(子ども8人分)

鯖	320g(80g程度で4切れ)
だし汁	140ml(2/3カップ)
砂糖	9g(大さじ1)
しょう油	16g(大さじ1)
みりん	9g(大さじ1/2)

《作り方》

- 鯖は流水で洗い、水気を切る。
(キッチンペーパーでふくと簡単です。)
- 鍋にだし汁、砂糖、しょう油、みりんを入れて一煮立ちさせる。
- 煮立った②に鯖を並べ、クッキングシートやアルミホイル等で落し蓋をする。煮立ったら弱火にし、煮汁が少なくなるまで煮付ける。

※ 落し蓋は鍋より一回り小さい大きさの蓋で直接食材にのせて使います。煮崩れを防ぎ煮汁を全体に行き渡らせて材料に味を染み込ませることが出来ます。

川崎市公立保育所 令和7年12月

小松菜の胡麻和え

《材料》4人分(子ども8人分)

小松菜	280g(中6株程度)
えのきたけ	60g(2/3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》

- 小松菜はよく洗い、茹でて食べやすい大きさに切り、水気を絞っておく。
- えのきたけは適当な長さに切って茹で、水気を切っておく。
- 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12月

揚げパン

《材料》子ども4人分

ロールパン	4個
油	適量
グラニュー糖	12g(大さじ1)

《作り方》

- バターロールを170℃位の油で1分程度揚げる。
- 熱いうちにグラニュー糖をまぶし、そのまま、または食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。

☆ バターロールは軽くつぶして、上側を下にして油に入れ、揚げてからひっくり返すと、色が均一に仕上がります。

☆ グラニュー糖に黄名粉やココアをまぶしても良いです。

川崎市公立保育所 令和7年12月