



## 保育園給食紹介

令和7年1月10日・24日（金）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

### のっぺいうどん

《材料》2人分（子ども4人分）

乾麺	100g	だし汁	500ml
鶏もも肉	20g		(2と1/2カップ)
(皮なし)		塩	2g
人参	25g (1/8本)		(小さじ1/3)
大根	40g (1.5cm)	しょう油	3g
里芋	55g (1個)		(小さじ1/2)
油揚げ	6g (1/5枚)	片栗粉	4g
長ねぎ	18g (1/6本)		(大さじ1/2)
油	1.5g (小さじ1/3)		

《作り方》

- 乾麺は4～5cm長さに折り、茹でておく。  
鶏もも肉は一口大に切る。
- 人参・大根・里芋はいちょう切りにする。油揚げは短冊に切る。長ねぎは小口に切る。
- 鍋に油を熱し、人参・大根・里芋を炒めたら、だし汁を注ぎ、油揚げと長ねぎを加えて煮る。
- 塩としょう油を加えて味を調えたら、仕上がりに水溶きかたくり粉を加えて、とろみをつける。
- 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7年1月

【今日の献立】

<昼食>のっぺいうどん・厚焼き卵  
小松菜の胡麻和え・りんご  
<おやつ>牛乳・ひじきおこわ

### 厚焼き卵

《材料》4人分（子ども8人分）

卵	330g	(Mサイズ5個)
豚挽肉	50g	
油	6g	(大さじ1/2)
さやいんげん	55g	(7さや)
砂糖	5g	(大さじ1/2)
塩	1.3g	(ひとつまみ)
みりん	5g	(小さじ3/4)
だし汁	30ml	(大さじ2)

《作り方》

- さやいんげんは下茹でし、小口切りにする。
- 豚挽肉を油で炒める。
- ①を加えて炒め、砂糖・塩で味を調える。
- 卵を割りほぐし、③・みりん・だし汁を加える。
- オーブンシートを敷いた天板に④を流し入れ、150～160℃のオーブンで20～25分、中までしっかりと加熱する。

※ ④を半熟状になるまで加熱してから、⑤のように焼いてもよいです。

※ クッキングシートを敷くと、焦げにくいです。

※ 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1月

### 小松菜の胡麻和え

《材料》子ども4人分

小松菜	280g	(中6株程度)
えのきたけ	50g	(1/2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1月

### ひじきおこわ

《材料》5人分（子ども10人分）

はいが精米	150g	(1合)
もち米	150g	(1合)
水	300ml	(1と1/2カップ)
干しひじき	6g	
干しいたけ	4g	(中1.5個)
人参	60g	(中1/3本)
だし汁	45ml	(大さじ3)
しょう油	16g	(大さじ1)
みりん	14g	(大さじ3/4)

《作り方》

- はいが精米・もち米は洗って、水に浸けておく。
- 干しひじき・干しいたけはもどして、細かく切り、人参は千切りに切っておく。
- ②・調味料・だし汁を①に加えて炊く。

川崎市公立保育所 令和7年1月