



# 保育園給食紹介

令和7年2月4日・18日（火）  
分量の（ ）内の量はおよその量です。

## 豚汁うどん

《材料》 2人分（子ども4人分）

乾麺	100g
豚もも肉（薄切り）	30g
人参	40g（中1/5本）
大根	60g（2.5cm）
ごぼう	20g（1/10本）
里芋	70g（1.5個）
長ねぎ	40g（1/3本）
だし汁	500ml（2と1/2カップ）
味噌	18g（大さじ1）

《作り方》

- 乾麺は4～5cm長さに折り、茹でておく。
- 豚もも肉は干切りにする。人参・大根・ごぼうは、いちちょう切りにする。里芋は、いちちょう切りにし塩で揉んで、ぬめりを除いておく。長ねぎは小口切りにする。
- 豚もも肉・人参・大根・ごぼう・里芋をだし汁でアクを除きながら煮る。具に火が通ったら長ねぎを加え、味噌を加えて味を調える。
- 器に麺を盛り、上から③の汁を注ぐ。

川崎市公立保育所 令和7年2月

【今日の献立】

<昼食> 豚汁うどん・魚の西京焼き・人参サラダ・みかん  
<おやつ> のむヨーグルト・お麩のラスク・揚げせんべい

## 魚の西京焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

さわら	320g（80g程度4切）
生姜汁	3g（小さじ2/3）
しょう油	2g（小さじ1/3）
白味噌	16g（小さじ2と2/3）
砂糖	16g（大さじ1と3/4）
みりん	3g（小さじ1/2）
油	6g（大さじ1/2）

《作り方》

- さわらは流水で洗い、水気を切る。（キッチンペーパーでふくと簡単です）
- 生姜汁・しょう油・白味噌・砂糖・みりんを合わせたたれに漬ける。
- 中火で熱したフライパンに油をひき、②を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、弱火にして火が通るまで焼く。

※ たれは焦げやすいので、火加減に気を付けて焼くとよいでしょう。

※ フライパン用シートを敷いて焼くと焦げにくいです。

川崎市公立保育所 令和7年2月

## 人参サラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

人参	160g（中3/4本）
もやし	150g（2/3袋）
白胡麻	7g（大さじ3/4）
油	12g（大さじ1）
酢	13g（大さじ3/4）
砂糖	5g（大さじ1/2）
しょう油	10g（大さじ1/2）

《作り方》

- 人参は干切りにして茹でておく。
- もやしは適当な長さに切り、ゆでて水気を絞る。
- 油・酢・砂糖・しょう油・炒ってから半分ずつ白胡麻でドレッシングを作り、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年2月

## お麩のラスク（黄名粉味）

《材料》 4人分（子ども8人分）

麩（小町麩）	25g
油	15g（大さじ1と1/4）
黄名粉	15g（大さじ2）
砂糖	12g（大さじ1と1/3）

《作り方》

- 鍋に油を熱し、弱火で麩を炒りつける。
- 薄く色づき、香ばしくなったら黄名粉・砂糖をまぶす。

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を塩少々をまぶす。

【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2月