



保育園給食紹介

令和7年3月11日・25日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞
 きつねうどん
 中華風卵焼き・粉吹芋
 清見柑
 ＜おやつ＞
 のむヨーグルト
 ジャムパン

【きつねうどん】

- ・ 昆布とかつお節でだしをとっています。
- 【食材や調味料の量について】
- ・ 分量の（ ）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和7年3月

きつねうどん

＜材料＞ 子ども4人分

乾麺	100g	
油揚げ	15g	(1/2枚)
①	だし汁	20ml (大さじ1と1/3)
	砂糖	3g (小さじ1)
	しょう油	3g (小さじ1/2)
人参	20g	(2cm)
長ねぎ	40g	(1/3本)
だし汁	500ml	(2と1/2カップ)
②	みりん	4g (小さじ2/3)
	しょう油	8g (大さじ1/2)
	塩	1g (ひとつまみ)
ほうれん草	20g	(2/3株)

＜作り方＞

- ① 乾麺は4～5cm長さに折り、茹でておく。
- ② 油揚げは油抜きして、短冊に切る。鍋に①を煮立て油揚げを入れて煮含める。
- ③ 人参は千切り、長ねぎは小口切り、ほうれん草は1cm位に切り茹でておく。
- ④ だし汁に人参を加えて煮込み、火が通ったら長ねぎを加える。一煮立ちしたら②を加え味を調える。
- ⑤ 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぎ、②の油揚げと③のほうれん草を添える。

川崎市公立保育所 令和7年3月

中華風卵焼き

＜材料＞ 4人分 (子ども8人分)

卵	280g	(M5個)
長ねぎ	50g	(1/2本)
人参	40g	(中1/5本)
干しいたけ	4g	(小2個)
茹たけのこ	60g	
塩	0.8g	(少々)
こしょう	少々	
油	4g	(小さじ1)
①	砂糖	2g (小さじ2/3)
	しょう油	2g (小さじ1/3)
	かたくり粉	5g (大さじ1/2)
水	80ml	(大さじ5と1/3)
鶏ガラスープの素	0.5g	(小さじ1/4)

＜作り方＞

- ① 長ねぎ・人参・戻した干しいたけ・下茹でした茹たけのこは短い千切りにする。
- ② 卵を割りほぐし、①と塩・こしょうを加える。
- ③ フライパンに油を熱し、②の1/3を流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。
※オーブンの場合は耐熱容器に入れ、150～160℃で20分程度焼く。
- ④ 鍋に①を合わせ、水・鶏ガラスープの素を加えて火にかけて沸騰させ、とろみをつけてあんを作る。
- ⑤ 卵焼きが焼きあがって少し落ち着いたら切り分け、④のあんをかける。

川崎市公立保育所 令和7年3月

粉吹芋

＜材料＞ 4人分 (子ども8人分)

じゃがいも	350g	(大2個)
パセリ	3g	(1/3本)
		※乾燥パセリ0.8gでも代用可
塩	0.6g	(少々)

＜作り方＞

- ① じゃがいもは皮を剥き、一口大に切り、水にさらしアク抜きする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ じゃがいもは水から茹で、火が通ったら水分を切る。再び火にかけ水気を飛ばし、パセリを散らし、鍋を振りながら粉を吹かせる。
- ④ 塩をふり入れる。

川崎市公立保育所 令和7年3月