



保育園給食紹介

令和7年5月7日・21日(水)
分量の()内の量はおおよその量です。

野菜うどん

《材料》 4人分(子ども8人分)

乾麺	200g
豚もも肉	80g
キャベツ	90g (2枚)
人参	40g (1/5本)
もやし	80g (1/3袋)
油	4g (小さじ1)
だし汁	1000ml (5カップ)
塩	3g (小さじ1/2)
しょう油	9g (大さじ1/2)

《作り方》

- 乾麺は4~5cm長さに折り、茹でておく。
- 豚もも肉(薄切り)は千切り、キャベツは短冊切り、人参は千切り、もやしは短く切っておく。
- 鍋に油を熱し、豚もも肉と野菜を炒め、だし汁を注ぎアクを除きながら煮る。
- 具に火が通ったら、調味料を加えて味を調える。
- 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5月

【今日の献立】

- <昼食> 野菜うどん・卵焼き(味噌味)
きんぴらごぼう
- <おやつ> 黄名粉トースト・牛乳

卵焼き(味噌味)

《材料》 4人分(子ども8人分)

卵	330g (M5個)
鶏挽肉	100g
長ねぎ	90g (1本)
油(A)	4g (小さじ1)
スキムミルク	16g (大さじ2と2/3)
水	16g (大さじ1)
※スキムミルクと水の代わりに牛乳16mlでも作れます。	
味噌	10g (大さじ1/2)
油(B)	4g (小さじ1)

《作り方》

- 長ねぎはみじん切りにする。
 - 鶏挽肉は油(A)で炒め、①を加え更に炒める。
 - スキムミルクは水で溶く。
 - 卵を割りほぐし、②・③と味噌を加え、混ぜ合わせる。
 - フライパンに油(B)を熱し、④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。
 - 焼きあがったら、切り分ける。
- ※焼きあがってから少し冷ますと切り分けやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年5月

きんぴらごぼう

《材料》 4人分(子ども8人分)

ごぼう	70g (1/3本)
人参	90g (中1/2本)
しらたき	40g
油	8g (小さじ2)
だし汁	100ml (1/2カップ)
酒	10ml (小さじ2)
④ しょう油	9g (大さじ1/2)
砂糖	7g (大さじ3/4)
白胡麻	5g (大さじ1/2)

《作り方》

- ごぼう・人参は千切りにする。しらたきは茹でて、短く切っておく。
- 鍋に油を入れ、①を炒める。火が通ってしんなりしてきたらだし汁と④の調味料を加え、軟らかくなるまでじっくり煮る。
- 仕上げに炒った白胡麻を加える。

川崎市公立保育所 令和7年5月

黄名粉トースト

《材料》 食パン8枚切4枚分(子ども6人分)

食パン	180g (8枚切4枚分)
はちみつ	30g
黄名粉	18g (大さじ2と1/4)

《作り方》

- 8枚切りの食パンの表面にはちみつをぬり、茶こしで黄名粉をまんべんなくふるう。
- アルミホイルか天板に並べてオーブントースター等で少し焦げ目がつくまで焼き、切り分け皿に盛りつける。

※はちみつに湯を少量加えて、黄名粉を混ぜて塗ってから焼いても良いです。

※食パンを切ってから、塗って焼いても美味しいです。
※乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳未満のお子さんにははちみつを食べさせないでください。

川崎市公立保育所 令和7年5月