



保育園給食紹介

令和7年6月12日・26日（木）
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

味噌煮込みうどん

《材料》 4人分（子ども8人分）

乾麺	200g
豚もも肉	80g
人参	40g（中1/5本）
玉ねぎ	90g（中1/2個）
生しいたけ	40g（2.5個）
だし汁	1L（5カップ）
みりん	9g（大さじ1/2）
味噌	38g（大さじ2）
ほうれん草	40g（1.5株）

《作り方》

- 乾麺は4～5cm長さに折り、茹でる。
- 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。人参・玉ねぎ・生しいたけは千切りにする。
- ほうれん草は1cm位に切って茹でておく。
- 鍋にだし汁と②の野菜を入れ、一煮立ちしたら豚もも肉を入れて更にアクを除きながら煮込み、みりん・味噌で味を調える。
- 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぎ、ほうれん草を上へ添える。

川崎市公立保育所 令和7年6月

【今日の献立】

<昼食> 味噌煮込みうどん・ツナ入り卵焼き
じゃが芋の甘煮・甘夏柑
<おやつ> 牛乳・鯖そぼろごはん

ツナ入り卵焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

卵	330g（L5個）
玉ねぎ	90g（中1/2個）
まぐろ油漬缶	80g
砂糖	6g（小さじ2）
塩	0.8g（少々）
みりん	6g（小さじ1）
だし汁	20ml（小さじ4）
油	4g（小さじ1）

《作り方》

- 玉ねぎはみじん切りにする。まぐろ油漬缶は油を切ってほぐす。
- 卵を割りほぐし、①と砂糖・塩・みりん・だし汁を加える。
- 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。

川崎市公立保育所 令和7年6月

じゃが芋の甘煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

じゃが芋	310g（2個）
人参	90g（中1/2本）
だし汁	180g（1カップ）
砂糖	16g（大さじ1と3/4）
しょう油	12g（大さじ2/3）
冷凍グリーンピース	30g

《作り方》

- じゃが芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- 人参は厚めのいちょう切りにする。
- 鍋に①・②・だし汁を入れ、砂糖・しょう油を加え軟らかく煮る。
- 仕上げに冷凍グリーンピースを加える。
- グリーンピースが煮えたら、火を止める。

川崎市公立保育所 令和7年6月

鯖そぼろごはん

《材料》 子ども10人分

はいが精米	300g（2合）
鯖水煮缶	90g
砂糖	11g（大さじ1と1/4）
しょう油	4g（小さじ2/3）
生姜汁	2g（小さじ1/3）

《作り方》

- 研いだ米を炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊飯する。
- 鯖水煮缶は水を切り、ほぐして水気を絞る。
- 砂糖・しょう油・生姜汁を加え弱火で炒り、そぼろにする。
- 炊きあがったごはんを盛りつけた上に③のそぼろをふりかける。

川崎市公立保育所 令和7年6月