



保育園給食紹介

令和7年 8月5日・19日(火)
分量の()内の量はおおよその量です。

冷しうどん

《材料》 4人分(子ども8人分)

乾麺	200g
豚もも肉(薄切り)	120g
人参	45g (中1/5本)
長ねぎ	90g (1本)
だし汁	1L (5カップ)
みりん	9g (大さじ1/2)
しょう油	16g (大さじ1)
塩	2g (小さじ1/3)
小松菜	90g (中2株)

《作り方》

- 乾麺は4~5cm長さに折り、茹でる。
- 豚もも肉(薄切り)は千切り、人参は千切り、長ねぎは小口切りにする。
- 小松菜は茹でて、1cmくらいの大きさに切っておく。
- だし汁を煮立て、豚肉と人参を加えて煮る。
- 具に火が通ったら、長ねぎと調味料を加えて、ひと煮立ちさせて味を整え、粗熱を取って冷やしておく。
- 器に麺を盛り、⑤の汁を注ぎ、上に③の小松菜を添える。

川崎市公立保育所 令和7年8月

【今日の献立】

＜昼食＞ 冷しうどん・魚の胡麻味噌焼き
野菜ソテー・すいか
＜おやつ＞のむヨーグルト・焼きとうもろこし

魚の胡麻味噌焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

めかじき	320g
味噌	7g (小さじ1と1/4)
砂糖	5g (大さじ1/2)
みりん	6g (小さじ1)
しょう油	3g (小さじ1/2)
白胡麻	19g (大さじ2)
油	4g (小さじ1)

《作り方》

- 魚は流水で洗って水切りをし、味噌・砂糖・みりん・しょう油を合わせたたれに漬ける。
- ①に軽くすった白胡麻を混ぜる。
- フライパンに油を引き、魚を並べ両面しっかりと焼く。または、180℃~200℃のオーブンで20分くらい焼く。
(下味がついているため焦げやすいので、フライパン用のアルミホイルやクッキングシートを使うと焼きやすいです。)

川崎市公立保育所 令和7年8月

野菜ソテー

《材料》 4人分(子ども8人分)

キャベツ	230g (1/5個)
人参	70g (中1/3本)
ピーマン	50g (1.5個)
ボンレスハム	65g (4枚)
油	8g (小さじ2)
塩	0.7g (少々)
こしょう	少々

《作り方》

- キャベツ・人参・ピーマン・ボンレスハムは2~3cmの千切りにする。
- 鍋に油を熱し、ハム・人参を炒め、半分くらい火が通ったら、キャベツ・ピーマンを加え、強火で炒める。
- 最後に塩・こしょうで味付けする。

川崎市公立保育所 令和7年8月

焼きとうもろこし

《材料》 作りやすい分量

とうもろこし	360g (1本)
しょう油	5g (小さじ3/4)
だし汁	5g (小さじ1)

《作り方》

- とうもろこしは皮をむき、洗って水気を拭きとる。
- しょう油とだし汁を合わせておく。
- オーブンは200℃に温めておく。
- ハケなどでとうもろこしの表面全体に②を塗り、天板に並べて20分位焼く。途中で様子を見て、とうもろこしの向きを変えて残りの②を塗る。
- 食べやすい大きさに切り分ける。

※ とうもろこしを軽く茹でてから、オーブントースターなどで焼いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和7年8月