



# 保育園給食紹介

令和7年9月3日・17日(水)

分量の( )内の量はおおよその量です。

## 冷し味噌うどん

《材料》 4人分(子ども8人分)

|           |               |
|-----------|---------------|
| 乾麺        | 200g          |
| 鶏もも肉(皮なし) | 80g           |
| 油揚げ       | 24g (3/4枚)    |
| 長ねぎ       | 90g (1本)      |
| だし汁       | 1000ml (5カップ) |
| ① みりん     | 9g (大さじ1/2)   |
| ① 味噌      | 35g (大さじ2)    |
| 小松菜       | 90g (中2株)     |

《作り方》

- 乾麺は4~5cmの長さにおり、茹でる。
- 油揚げは油抜きして、短冊に切る。鶏もも肉は、そぎ切りにして一口大に切る。
- 長ねぎは小口切り、小松菜は1cm位の大きさに切り茹でる。
- だし汁を煮立て、鶏もも肉と油揚げを煮る。次に長ねぎを加え、火が通ったら(①)で味をつける。粗熱を取り、かけ汁を冷やしておく。
- 器に麺を盛り、上から④のかけ汁を注ぎ小松菜を飾る。

川崎市公立保育所 令和7年9月

【今日の献立】

- <昼食>冷し味噌うどん・豚肉の照り焼き  
野菜スティック マヨネーズ添え・梨
- <おやつ>牛乳・豆腐入りドーナツ

## 豚肉の照り焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

|        |                |
|--------|----------------|
| 豚もも肉   | 280g           |
| ① 砂糖   | 5g (大さじ1/2)    |
| ① しょう油 | 8g (大さじ1/2)    |
| ① みりん  | 1g (小さじ1/4)    |
| 小麦粉    | 20g (大さじ2と1/4) |
| 油      | 4g (小さじ1)      |

《作り方》

- 豚もも肉は一口大に切り、①のタレに漬けておく。
- ①に小麦粉をもみ込む。
- 油を熱したフライパンで、②の豚肉を両面よく焼く。

川崎市公立保育所 令和7年9月

## 野菜スティック マヨネーズ添え

《材料》 4人分(子ども8人分)

|       |                |
|-------|----------------|
| きゅうり  | 100g (1本)      |
| 人参    | 100g (中1/2本)   |
| マヨネーズ | 20g (大さじ1と2/3) |

《作り方》

- きゅうりをスティック状に切る(保育園ではさっと茹でて使用しています)。
- 人参もスティック状に切り、茹でる。
- ①と②を盛り付ける。
- マヨネーズを添える。

保育園では野菜スティックに手作りディップを添えることもあります。『胡麻味噌ディップ』の作り方を紹介します。

《材料》 4人分(子ども8人分)

|     |               |    |               |
|-----|---------------|----|---------------|
| 絹豆腐 | 15g           | 砂糖 | 4g (小さじ1と1/3) |
| 味噌  | 4g (小さじ2/3)   | 油  | 4g (小さじ1)     |
| 白胡麻 | 1.6g (小さじ1/2) | 酢  | 1.4g (小さじ1/4) |

《作り方》

- 絹豆腐は下茹でし、水気をよく切る。
- 白胡麻は炒ってすり鉢ですりつぶす。
- ②に①と調味料を加え、さらにすり混ぜる。

川崎市公立保育所 令和7年9月

## 豆腐入りドーナツ

《材料》 4人分(子ども8人分)

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 絹豆腐       | 160g (1/2丁)     |
| 上新粉       | 160g (1と1/4カップ) |
| ベーキングパウダー | 8g (小さじ2)       |
| 黒砂糖       | 40g             |
| 豆乳        | 40g             |
| 揚げ油       | 適量              |

《作り方》

- 豆腐は水をきっておく。
- 上新粉とベーキングパウダーはよく混ぜておく。
- ①・②・黒砂糖を混ぜ合わせ、豆乳を入れてさっくり混ぜ合わせる。(絹豆腐の水分量により、豆乳の量を調整してください。生地がゆるくなりすぎると揚げにくいので、豆乳を半分程度入れて混ぜ、残りは様子を見ながら入れるとよいでしょう。)
- 鍋に油を熱し、③をスプーンで丸めながら落とし入れ揚げる。

※ 生地を油に入れると膨らみ、焦げやすく、油を吸いやすいので、小さめ(1人2~3個位になる大きさ)にするときれいに揚がります。

川崎市公立保育所 令和7年9月