



## 保育園給食紹介

令和8年1月9日・23日（金）  
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

### のっぺいうどん

《材料》4人分（子ども8人分）

乾麺	200g	だし汁	1L
鶏もも肉（皮なし）	45g		（5カップ）
		塩	4g
大根	75g（1/10本）		（小さじ2/3）
里芋	110g（2個）	しょう油	6g
油揚げ	12g（1/3枚）		（小さじ1）
長ねぎ	35g（1/3本）	片栗粉	9g
油	3g（小さじ3/4）		（大さじ1）

《作り方》

- 乾麺は4～5cm長さに折り、茹でておく。  
鶏もも肉は一口大に切る。
- 大根・里芋はいちょう切りにする。油揚げは油抜きして短冊に切る。長ねぎは小口に切る。
- 鍋に油を熱し、大根・鶏肉・里芋の順に炒め、だし汁を注ぎ、油揚げ・長ねぎを加えて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。仕上がりに水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- 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8年1月

【今日の献立】

＜昼食＞のっぺいうどん  
魚の照り焼き・三色サラダ  
＜おやつ＞牛乳・ひじきおこわ

### 魚の照り焼き

《材料》4人分（子ども8人分）

ぶり	320g	（80g程度で4切れ）
①	砂糖	4g（大さじ1/2）
	しょう油	10g（大さじ1/2）
	みりん	5g（小さじ3/4）
油	4g	（小さじ1）

《作り方》

- ぶりを流水で洗い、キッチンペーパー等で水気を切っておく。
  - 調味料①を混ぜ合わせ、①の魚を漬けて下味をつけておく。
  - フライパンに油を引き、魚を並べ両面しっかりと焼く。
- ※ 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等を使うと焼きやすいです。

川崎市公立保育所 令和8年1月

### 三色サラダ

《材料》4人分（子ども8人分）

ブロッコリー	230g	（1個）
カリフラワー	170g	（1/3株）
人参	80g	（中1/3本）
マヨネーズ	30g	（大さじ2と1/2）
味噌	6g	（小さじ1）
白胡麻	5g	（大さじ1/2）

《作り方》

- ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、茹でる。  
人参はいちょう切りにして茹でる。
- マヨネーズと味噌を合わせておく。
- 水気を切った①を②と和える。最後に炒って半分ずつた白胡麻を加えて混ぜる。

川崎市公立保育所 令和8年1月

### ひじきおこわ

《材料》米2合分（子ども10人分）

はいが精米	150g	（1合）
もち米	150g	（1合）
水	300ml	（1と1/2カップ）
干ひじき	6g	
干しいたけ	4g	（中1.5個）
人参	60g	（中1/3本）
だし汁	45ml	（大さじ3）
しょう油	16g	（大さじ1）
みりん	14g	（大さじ3/4）

《作り方》

- はいが精米・もち米はとぎ、水に浸けておく。
- 干ひじきはもどして細かく切り、人参は干切りに切っておく。干しいたけはもどしてみじん切りにする。
- ②、調味料、だし汁を①に加えて炊く。

川崎市公立保育所 令和8年1月