



保育園給食紹介

令和6年5月2日・16日(木)

【今日の献立】

＜昼食＞
カレーライス
おかひじきの中華サラダ・トマト
＜おやつ＞
牛乳・甘夏かんてん

【カレーライス】

- ・ 保育園では、はいが精米を使用しています。はいが精米は、鉄・食物繊維・ビタミンB1を含み、日々の食事から補給できる工夫をしています。

【食材や調味料の量について】

- ・ 分量の括弧内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年5月

カレーライス

《材料》4人分(子ども8人分)

ごはん	適量	A	水	800ml (4カップ)
豚もも肉	160g (薄切り)		コンソメ	2g (小さじ3/4)
人参	130g (中2/3本)		ケチャップ	12g (小さじ2)
玉ねぎ	200g (中1個)		中濃ソース	18g (大さじ1)
じゃが芋	300g (2個)		塩	3g (小さじ1/2)
油	6g (大さじ1/2)		スギナク	12g (大さじ2)
バター	55g		水	100ml (1/2カップ)
小麦粉	60g		※ スキムミルクと水の代わりに牛乳120mlでも作れます。	
カレー粉	2g (小さじ1)			

《作り方》

- ① 豚もも肉は一口大に切る。人参はいちょう切り、玉ねぎとじゃが芋は小さめの角切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に炒めAのコンソメスープを加え、アクを取りながら煮込む。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れてきつね色になるまでじっくり炒め、カレー粉を加えカレールウを作る。
- ④ ③を②の煮汁でのばしておく。
- ⑤ ②に④のカレールウを加え、調味料で味付けし、仕上がりに水で溶いたスキムミルクを加えて味を調える。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤のカレーをかける。

川崎市公立保育所 令和6年5月

おかひじきの中華サラダ

《材料》4人分(子ども8人分)

おかひじき	100g	
きゅうり	120g (1本)	
ホールコーン缶	75g	
生わかめ	15g	
※乾燥わかめ1.2gでも代用できます。		
A	胡麻油	10g (大さじ3/4)
	酢	10g (小さじ2)
	しょう油	8g (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》

- ① おかひじきは2~3cmに切って茹でておく。きゅうりは千切りにしておく。
 - ② 生わかめは水洗いして食べやすい大きさに切り、熱湯に入れてさっと茹で、冷水で冷まし、水気を切っておく。
 - ③ コーンは水気を切っておく。
 - ④ Aとすった白胡麻でドレッシングを作り、水気を切った①・②・③を和える。
- ※ 胡麻は、炒ってからすると、香りがよいです。すり胡麻でも代用できます。

川崎市公立保育所 令和6年5月

甘夏かんてん

《材料》作りやすい分量(子ども6人分)

粉寒天	3g
水	360g (1と3/4カップ)
砂糖	60g (1/2カップ)
甘夏柑	270g (2/3個)

《作り方》

- ① 甘夏の2/3量は皮と薄皮をむいて中の実を取り出す。残りの1/3量は薄皮はつけたまま、種を取り出しフードプロセッサーにかけてザルでこして果汁にする。
- ② 粉寒天は分量の水で煮溶かし、(しっかり沸騰させる)更に①と砂糖を加えてよく混ぜ、砂糖が溶けたら火から降ろす。
- ③ ②をゼリーカップに流し入れ、少し冷めてきたらゼリーカップの中に①を入れて、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ ③カップから取り出し皿に盛り付ける。

- ※ ゼリーカップの代わりにバットを使用してもよいです。

川崎市公立保育所 令和6年5月