



保育園給食紹介

令和7年10月15日・29日（水）

【今日の献立】

＜昼食＞

カレーライス・ごぼうサラダ

＜おやつ＞

牛乳・さつま芋のくずもち風

【ごはん】

- ・ 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。
- ・ 1歳前後の園児にはカレー1皿90gくらいを目安に盛り付けています。

【食材や調味料の量について】

- ・ 分量の（ ）内の量はおおよその量です。
- 川崎市公立保育所 令和7年10月

ごぼうサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

ごぼう	70g	(1/3本)
酢	3g	(小さじ2/3)
塩	0.2g	(少々)
人参	70g	(中1/3本)
きゅうり	80g	(3/4本)
A	酢	7g (大さじ1/2)
	砂糖	7g (大さじ3/4)
	味噌	14g (大さじ3/4)
	胡麻油	2g (小さじ1/2)

《作り方》

- ① ごぼうは皮をむき、4～5cmの長さの斜め切りにしてから千切りにし、水にさらしアク抜きをする。やわらかく茹でてざるにあげ、熱いうちに酢・塩をふる。
- ② 人参は千切りにして茹でる。きゅうりは千切りにする（保育園ではさっと茹でて使用しています）。
- ③ Aをよく混ぜ、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年10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 (大さじ2/3)
玉ねぎ	200g (中1個)		中濃ソース	18g (大さじ3/4)
じゃが芋	300g (2個)		塩	3g (小さじ1/2)
油	6g (大さじ1/2)		片栗粉	12g (大さじ2)
			水	100ml (1/2カップ)
			※ スキムミルクと水の代わりに牛乳120mlでも作れます。	
			バター	55g
			小麦粉	60g
			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 器にごはんを盛り、⑤のカレーをかける。
- 川崎市公立保育所 令和7年10月

さつま芋のくずもち風



《材料》 4人分（子ども8人分）

さつま芋	350g	(1.5本)
A	砂糖	10g (大さじ1)
	かたくり粉	20g (大さじ2と1/4)
黒砂糖	30g	
水	30ml	(大さじ2)
黄名粉	25g	(大さじ5)

《作り方》

- ① さつま芋は皮をむいて適当な大きさに切り、軟らかくゆでてマッシャーなどでつぶす。
 - ② ①にAを入れて混ぜる。水または湯（分量外）を少しずつ加え、平らに伸ばせるかたさに調整する。
 - ③ 深めのバットに②を入れて平らに伸ばし、鍋かフライパンに入れる。
 - ④ ③の鍋にバットの高さ半分くらいまで水を入れ火にかけ、蓋をして20～30分蒸す。冷めたら三角形にカットし皿に盛る。
 - ⑤ 別の鍋に黒砂糖と分量の水を入れて火にかけ、とろみが出るまで煮詰めて黒みつを作る。
 - ⑥ ④に⑤の黒みつと黄名粉をかける。
- ※ 蒸している途中で水が少なくなったらお湯を足します。空焚きにならないよう、注意してください。
- ※ 川崎大師土産の久寿餅(くずもち)をイメージしたおやつです。

川崎市公立保育所 令和7年10月