



令和7年11月6日・20日（木）

【今日の献立】
＜昼食＞
カレーライス・しょう油フレンチ

＜おやつ＞
牛乳・ふかし芋

【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11月

カレーライス

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ごはん	適量	④	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1）
じゃが芋	300g（2個）		塩	3g（小さじ1/2）
油	6g（大さじ1/2）		ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ	12g（大さじ2）
バター	55g		水	100ml（1/2カップ）
小麦粉	60g		※	ｽｷﾞﾑﾐﾙｸと水の代わりに
カレー粉	2g（小さじ1）			牛乳120mlでも作れます。

＜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④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ﾞ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11月

しょう油フレンチ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

白菜	390g（1/4株）
きゅうり	120g（1本）
油	10g（大さじ3/4）
酢	10g（大さじ2/3）
しょう油	7g（小さじ1と1/4）

＜作り方＞

- ① 白菜は千切りにして茹でる。
きゅうりは千切りにする。
（保育園ではきゅうりもさっと茹でています。）
- ② 油・酢・しょう油でドレッシングを作り、水気を切った①を和える。

川崎市のホームページに
川崎市公立保育所献立表を
掲載しています。

保育園の献立は、川崎市公立保育所の担当栄養士がチームをつくり作成しています。

保育園での食事が子どもたちにとって「活きた食育」となるように、バランスのとれたおいしい献立を基本に、季節の食材や伝統行事を取り入れた献立づくりをめざしています。

市民の皆様にも御家庭の食事作りの参考に御紹介しています。

献立表は①材料表②離乳食の2種類を掲載しています。おやつレシピも紹介しています。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立

Q 検索

自宅のパソコンやスマートフォンで
検索できます。



川崎市公立保育所 令和7年11月

川崎市公立保育所 令和7年11月