



保育園給食紹介

令和7年12月9日・23日(火)

【今日の献立】

<昼食>

カレーライス

切干し大根のサラダ

<おやつ>牛乳

グレープゼリー

【食材や調味料の量について】

・分量の()内の量はおよその量です。

川崎市公立保育所 令和7年12月

切干し大根のサラダ

《材料》4人分(子ども8人分)

| | |
|-------|---------------|
| 切干し大根 | 35g |
| 人参 | 40g (中1/5本) |
| きゅうり | 70g (2/3本) |
| 白胡麻 | 6g (大さじ2/3) |
| 胡麻油 | 7g (小さじ1と2/3) |
| 油 | 2g (小さじ1/2) |
| 酢 | 10g (小さじ2) |
| しょう油 | 14g (大さじ3/4) |

《作り方》

- ① 切干し大根は水でもどしてから、2cm位の長さに切り茹でる。
- ② 人参は千切りにして茹でる。きゅうりは千切りにする(保育園ではきゅうりもさっと茹でています)。
- ③ 炒った白胡麻、胡麻油、油、酢、しょう油を合わせたドレッシングを作り、水気を切った①②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

カレーライス

《材料》4人分(子ども8人分)

| | | | |
|------|--------------|-----------------|----------------|
| ごはん | 適量 | 水 | 800ml (4カップ) |
| 豚もも肉 | 160g (薄切り) | ④ 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) | スキムミルク | 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 | |
| | | 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 熟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12月

ぶどうゼリー

《材料》4人分(子ども8人分)

| | |
|-----------|----------------|
| ゼラチン | 16g |
| 水 | 100ml (1/2カップ) |
| 100%ぶどう果汁 | 400ml |
| 砂糖 | 32g (大さじ3と1/2) |

《作り方》

- ① ゼラチンは水に振り入れ、湯せんにかけて溶かす。
- ② 砂糖を加えてさらに溶かし、少しづつ100%ぶどう果汁を加えて、混ぜ合わせる。
- ③ ゼリーカップに②を流し入れて、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ 固まったらカップから取り出し、皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年12月