



## 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  
グレーゼリー

### 【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12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

## 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

## 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、少しずつ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