



保育園給食紹介

令和8年1月8日・22日(木)

【今日の献立】

- <昼食>
- カレーライス
- 白菜の中華風甘酢漬け・みかん
- <おやつ>
- りんご果汁・ウエハース
- お麩のラスク(ガーリック味)

【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8年1月

白菜の中華風甘酢漬け

《材料》4人分(子ども8人分)

白菜	490g	(1/3株)
人参	35g	(中1/6本)
Ⓐ 胡麻油	8g	(小さじ2)
酢	16g	(大さじ1)
砂糖	10g	(大さじ1)
鶏ガラスープの素	3g	(小さじ1)

《作り方》

- ① 白菜は食べやすい長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ② 人参は千切りにし、茹てる。
- ③ Ⓛの合わせ調味液を作り、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和8年1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)	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Ⓐのコンソメスープを加え、アツ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の煮汁で溶けておく。
- 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8年1月

お麩のラスク(ガーリック味)

《材料》4人分(子ども8人分)

麩	26g
油	16g (大さじ1と1/3)
にんにく	1g (1/10かけ)
塩	0.8g (少々)
パセリ	3g (1/3本)
	(乾燥パセリを使用してもよいです。)

《作り方》

- ① にんにくはみじん切り、パセリは洗って、みじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。麩と塩を加え、うすく焼き色がつく位(4~5分程度)まで炒る。
- ③ パセリを加えて、軽く炒る。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます！

【カレー味】

鍋に油8gとバター8gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和8年1月