



保育園給食紹介

令和8年2月9日（月）・24日（火）

【今日の献立】

<昼食>

カレーライス
フレンチサラダ

<おやつ>

牛乳・豆乳プリン

【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。

【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2月

フレンチサラダ

《材料》4人分（子ども8人分）

キャベツ	170g	(3枚)
きゅうり	100g	(1本)
セロリ	60g	(2/3本)
みかん缶	100g	
〔 油	11g	(大さじ1)
〔 酢	11g	(大さじ3/4)
〔 塩	0.7g	(少々)
〔 こしょう		少々

《作り方》

- キャベツは千切り、セロリは筋をとってから千切りにし、それぞれ茹でて、冷ます。
- きゅうりは千切りにする。
- みかん缶は缶汁をきっておく。
- ④の材料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、水気をきった①～③を和える。

※ 保育園ではきゅうりはさっと茹でて使用しています。さっと熱湯にくぐらせることで、子どもにも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和8年2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	
〔 カレー粉	2g (小さじ1)	牛乳	120mlでも作れます。

《作り方》

- 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。
- 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、アツを取りながら煮込む。
- 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。
- ③を②の煮汁でのばしておく。
- 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。
- 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2月

豆乳プリン

《材料》4人分（子ども8人分）

豆乳	390g
砂糖	40g (大さじ4と1/2)
〔 ゼラチン	13g
〔 水(A)	70g (1/3カップ)
黒砂糖	50g
水(B)	25g (大さじ1と2/3)
黄名粉	25g (大さじ5)

《作り方》

- 鍋に分量の1/4の豆乳と砂糖を入れ、温めて砂糖を溶かす。
- ゼラチンに水(A)を加えて温らせ、湯せんにかけて溶かし、少しづつ①に加えて混ぜ、①の残り3/4の豆乳も加えて混ぜ合わせる。
- ②をバット（またはプリンカップ）に流し入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- 黒砂糖と水(B)を合わせて火にかけ煮詰め、黒みつを作り、冷ましておく。
- ③を切り分け（カップから出し）、皿に盛り付け、黒みつをかけ、黄名粉を振る。
- ※ 豆乳は成分無調整のものを使用します。

川崎市公立保育所 令和8年2月