



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（ ）内の量はおおよその量です。

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	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	
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、仕上がりにな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
④	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》

- ① 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。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ みかん缶は缶汁をきっておく。
- ④ 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

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》

- ① 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。
- ② ゼラチンに水（A）を加えて湿らせ、湯せんにかけて溶かし、少しずつ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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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