



保育園給食紹介

令和8年3月5日（木）・31日（火）

【今日の献立】
 <昼食>
 カレーライス
 拌三絲・はっさく

<おやつ>
 牛乳・干いも
 お麩のラスク（青のり味）

【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3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)		片栗粉	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 器にご飯を盛り、⑤のカレーをかける。

川崎市公立保育所 令和8年3月

パンサンスー 拌三絲

《材料》 4人分（子ども8人分）

春雨	35g	
人参	50g (中1/4本)	
きゅうり	90g (1本)	
④	砂糖	11g (大さじ1と1/4)
	胡麻油	9g (小さじ2と1/4)
	酢	17g (大さじ1と1/4)
	しょう油	9g (小さじ1と1/2)
	塩	1.6g (小さじ1/4)

《作り方》

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらし、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は千切りにし、茹でておく。
- ③ きゅうりは千切りにする。
（保育園ではさっと茹でて使用しています）
- ④ ④を混ぜ合わせ、水気を切った①～③を和える。

川崎市公立保育所 令和8年3月

お麩のラスク（青のり味）

《材料》 4人分（子ども8人分）

麩	25g
バター	16g (大さじ1と1/3)
青のり	少々

《作り方》

- ① 鍋にバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
- ② 薄く色づき、香ばしくなったら青のりをまぶす。

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3月