



保育園給食紹介

令和7年3月7日（金）・31日（月）

【今日の献立】

＜昼食＞
カレーライス
しょう油フレンチ
清見柑

＜おやつ＞
のむヨーグルト
ぶどうのソイゼリー
ウエハース

【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3月

カレーライス

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ごはん	適量	①	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)
			水	100ml (1/2カップ)
バター	55g		※ スキムミルクと水の代わりに牛乳120mlでも作れます。	
小麦粉	60g			
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①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3月

しょう油フレンチ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

キャベツ	350g (1/4個)
きゅうり	120g (1本)
セロリ	70g (2/3本)
油	10g (大さじ3/4)
酢	10g (大さじ2/3)
しょう油	7g (小さじ1と1/4)

＜作り方＞

- ① キャベツ・きゅうりは千切りにし、セロリは筋をとってから千切りにして茹でる。
(保育園ではきゅうりをさっと茹でています。)
 - ② 油・酢・しょう油でドレッシングを作り、水気を切った①を和える。
- ※ 春キャベツは軟らかく、甘味もあります。太めに切って、キャベツの食感や甘味を味わってもいいですね。

川崎市公立保育所 令和7年3月

ぶどうのソイゼリー

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ゼラチン	16g
水	100ml (1/2カップ)
砂糖	35g (大さじ4)
100%ぶどう果汁	300ml
豆乳(成分無調整)	100ml

＜作り方＞

- ① ゼラチンは水に湿らせ、湯せんにかけて溶かす。砂糖を加えて溶かし、少しずつ100%ぶどう果汁を加えて混ぜ、さらに豆乳を加えて混ぜ合わせる。
- ② ゼリーカップに①を流し入れて、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ 固まったらカップから取り出して皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年3月