保育園給食紹介

令和７年５月１４日・２８日（水）

【今日の献立】
＜昼食＞
カレー（ライス）
中華サラダ

＜おやつ＞
牛乳・オレンジ寒天
クラッカー

【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５月

カレーライス

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

ごはん	適量	
豚もも肉	160g	(薄切り)
人参	130g	(中2/3本)
玉ねぎ	200g	(中1個)
じゃが芋	300g	(2個)
油	6g	(大さじ1/2)
バター	55g	
小麦粉	60g	
カレー粉	2g	(小さじ1)
Ⓐ 水	800ml	(4ｶｯﾌﾟ)
Ⓐ コンソメ	2g	(小さじ3/4)
ケチャップ	12g	(大さじ2/3)
中濃ソース	18g	(大さじ1)
塩	3g	(小さじ1/2)
ｽｷﾑﾐﾙｸ	12g	(大さじ2)
水	100ml	(1/2ｶｯﾌﾟ)

※ スキムミルクと水の代わりに牛乳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 Ⓐ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ゥを作る。
④ ③を②の煮汁でのばしておく。
⑤ ②に④のカレールゥを加え、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５月

中華サラダ

≪材料≫ 4人分（子ども8人分）

大根	２５０ｇ	（1/4本）
人参	５０ｇ	（中1/4本）
きゅうり	８０ｇ	（3/4本）
もやし	１００ｇ	（1/3袋）
砂糖	６ｇ	（大さじ2/3）
酢	１５ｇ	（大さじ1）
しょう油	１２ｇ	（大さじ2/3）
胡麻油	１３ｇ	（大さじ1）
すり胡麻(白)	４ｇ	（大さじ1/2）

≪作り方≫
① 大根と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。）
② 人参は千切りにして、茹でておく。
③ もやしは3㎝くらいに切って、茹でておく。
④ すり胡麻（白）、砂糖、酢、しょう油、胡麻油をよく混ぜ合わせ、①と水気を絞った②・③と和える。

川崎市公立保育所　令和７年５月

オレンジ寒天

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

粉寒天	３ｇ	
水	１６０ｇ	（3/4カップ）
砂糖	４０ｇ	（大さじ4と1/2）
１００%みかん果汁	３２０ｇ	
みかん缶	８０ｇ	

≪作り方≫
① みかん缶は軽く水気をきっておく。
② 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、寒天を煮溶かす（必ず沸騰させる）。さらに砂糖を加えよく混ぜて、砂糖が溶けたら火から下ろし、100%みかん果汁を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
③ ②をバット（またはゼリーカップ）に流し入れ、粗熱がとれたら①を入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
④ ③を切り分け(カップから出し)、皿に盛り付ける。
＊ ①のみかん缶は寒天の上に飾ってもよいです。

川崎市公立保育所　令和７年５月