



令和7年7月8日・22日（火）

【今日の献立】
＜昼食＞
カレー（ライス）
切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ
＜おやつ＞
牛乳・茹でとうもろこし
スティックパン

【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7月

切干し大根の 胡麻ドレッシングサラダ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

切干し大根	35g
人参	40g（中1/5本）
きゅうり	70g（2/3本）
白胡麻	7g（大さじ3/4）
油	10g（大さじ3/4）
酢	10g（大さじ2/3）
しょう油	15g（大さじ3/4）
砂糖	5g（大さじ1/2）

＜作り方＞

- 切干し大根は水でもどしてから、2cm位の長さに切り茹でる。
（よく茹でた方が食べやすいです。）
- 人参は千切りにして茹でる。きゅうりは千切りにする。（きゅうりは、保育園ではさっと茹でています。）
- 油・酢・しょう油・砂糖でドレッシングを作り、水気を切った①②、白胡麻を和える。
（白胡麻は炒ってから和えると香りがよくなります。）

川崎市公立保育所 令和7年7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）		スライス粉	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
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、アク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、仕上がりになるま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7年7月

川崎市のホームページに
川崎市公立保育所献立表を
掲載しています。

保育園の献立は、川崎市公立保育所の担当栄養士がチームをつくり作成しています。

保育園での食事が子どもたちにとって「活きた食育」となるように、バランスのとれたおいしい献立を基本に、季節の食材や伝統行事を取り入れた献立づくりをめざしています。

市民の皆様にも御家庭の食事作りの参考に御紹介しています。

献立表は①材料表②離乳食の2種類を掲載しています。おやつレシピも紹介しています。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立

Q 検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和7年7月