



保育園給食紹介

令和7年 8月 7日・21日(木)

【今日の献立】

<昼食>

夏野菜のカレーライス
パイナップルドレッシングサラダ

<おやつ>牛乳

お麩のラスク(青のり味)

甘辛せんべい

【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 8月

パイナップルドレッシングサラダ

《材料》4人分(子ども8人分)

キャベツ	230g	(1/5個)
きゅうり	100g	(1本)
セロリ	80g	(3/4本)
油	9g	(大さじ3/4)
酢	9g	(大さじ2/3)
塩	1g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	
パイン缶	60g	

《作り方》

- キャベツ・きゅうりは千切りにする。
(保育園では、キャベツときゅうりはさっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。)
- セロリは、筋を取ってから千切りにし、茹でて水気を切る。
- パイン缶はフードカッターにかける。
(フードカッターがなければ、みじん切りで細かくしてもよいです。)
- 油・酢・塩・こしょうに③のパイン缶を混ぜて、ドレッシングを作る。
- 水気を切った①・②にドレッシングを和える。

川崎市公立保育所 令和7年 8月

夏野菜のカレーライス

《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	120g (薄切り)		コンソメ	2g (小さじ3/4)
人参	100g (中1/2本)		ケチャップ	18g (大さじ1)
玉ねぎ	130g (中1/2個)		中濃ソース	18g (大さじ1)
かぼちゃ	180g (1/8個)		塩	3g (小さじ1/2)
なす	160g (2個)		しょう油	12g (大さじ2)
油	12g (大さじ1)		水	100ml (1/2カップ)
			※ スkimミルクと水の代わりに 牛乳120mlでも作れます。	
			バター	35g
			小麦粉	50g
			カレー粉	1g (小さじ1/2)

《作り方》

- 豚もも肉は一口大に切る。人参はいちょう切り、玉ねぎとかぼちゃは小さめの角切りにする。なすはところどころ皮をむき、1.5cm角に切り、水につけてあくを抜く。
- 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ・なすの順に炒め④のコンソメスープを加え、かぼちゃも加え、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、仕上がり水で溶いたスキムミルクを加えて味を調える。
- ⑤のカレーをかける。

川崎市公立保育所 令和7年 8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》

- 鍋にバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
- 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7年 8月