



保育園給食紹介

令和7年9月9日・30日（火）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・魚のカレームニエル
マカロニサラダ・コンソメジュリアン
りんご
<おやつ>牛乳・ふかし芋

【ごはん】

- ・ 保育園では、はいが精米を使用しています。はいが精米は、鉄・食物繊維・ビタミンB1を含み、日々の食事から補給できる工夫をしています。
- ・ 1歳前後の園児には茶碗1杯80gくらいを目安に盛り付けています。

【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9月

魚のカレームニエル

《材料》 4人分（子ども8人分）

鯖	320g	（80g程度4切れ）
塩	0.6g	（少々）
こしょう	少々	
カレー粉	1g	（小さじ1/2）
米粉	17g	（大さじ2）
油	4g	（小さじ1）
バター	8g	（小さじ2）

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、キッチンペーパー等で水気をとる。塩・こしょうで下味をつける。
 - ② ①の魚に、カレー粉と米粉を混ぜたものをまぶす。
 - ③ 中火で熱したフライパンに油をひき、②を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、弱火にして火が通るまで焼く。
 - ④ 焼きあがった魚に溶かしバターをかけ、香りをつける。
- ※ 米粉の代わりに小麦粉を使用してもよいです。

川崎市公立保育所 令和7年9月

マカロニサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

マカロニ	50g
人参	50g（中1/4）
きゅうり	80g（3/4本）
ボンレスハム	40g（2.5枚）
マヨネーズ	40g（大さじ3と1/3）
塩	0.8g（少々）
こしょう	少々

《作り方》

- ① マカロニは、茹でて水にさらし水気を切っておく。
- ② 人参は千切りにして、茹でる。きゅうりは半月切りにする。
（保育園ではきゅうりをさっと茹でています。）
- ③ ボンレスハムは千切りにして茹でて、水気を切っておく。
- ④ 水気を切った①・②・③をマヨネーズ・塩・こしょうで和える。

川崎市公立保育所 令和7年9月

コンソメジュリアン

《材料》 4人分

キャベツ	50g	（1枚）
玉ねぎ	45g	（中1/5個）
人参	30g	（中1/6本）
セロリ	12g	（1/8本）
水	500ml	（2と1/2カップ）
コンソメ	2g	（小さじ3/4）
塩	1.6g	（小さじ1/4）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリは千切りにする。
- ② 水にコンソメを加えて煮立て、人参と玉ねぎを加えて煮る。さらにキャベツとセロリを加え、火が通ったら塩とこしょうで味を調える。

※ ジュリアンはフランス語で、千切りという意味です。

川崎市公立保育所 令和7年9月