



## 保育園給食紹介

令和5年10月13日(金)・31日(火)

### 【今日の献立】

＜昼食＞  
カレーライス  
レーズンサラダ  
＜おやつ＞  
のむヨーグルト  
りんごゼリー・クラッカー

### 【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。

川崎市公立保育所 令和5年10月

## カレーライス

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

ごはん	適量	A	水	800ml (4カップ)
豚もも肉	160g (薄切り)		コンソメ	2g (小さじ1弱)
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)
			※ スキムミルクと水の代わりに牛乳120mlでも作れます。	
			バター	55g
			小麦粉	60g
			カレー粉	2g (大さじ1/2)

### ＜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④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 器にご飯を盛り、⑤のカレーをかける。

川崎市公立保育所 令和5年10月

## レーズンサラダ

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

キャベツ	280g (1/4個)
きゅうり	100g (1本)
みかん缶	120g
レーズン	30g
油	12g (大さじ1)
酢	8g (大さじ1/2)
塩	1.4g (小さじ1/4)
こしょう	少々

### ＜作り方＞

- ① キャベツは千切り、きゅうりは半月切りにする。(保育園では、さっと茹でて使用しています)
- ② みかん缶はザルにあけて水気を切り、大きい場合は半分に分ける。
- ③ レーズンは熱湯で戻し、水気を切っておく。
- ④ 油、酢、塩・こしょうでドレッシングを作り、水気を切った①、②、③を和える。

☆ キャベツやきゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますと、繊維が柔らかくなり、子どもでも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和5年10月

## りんごゼリー

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

ゼラチン	15g
水	100ml (1/2カップ)
100%りんご果汁	400ml (2カップ)
砂糖	40g (大さじ4と1/2)

### ＜作り方＞

- ① ゼラチンは水に湿らせ、湯せんにかけて溶かす。
- ② ①に砂糖を加えて溶かしたら、少しずつ100%りんご果汁を加えて、混ぜ合わせる。
- ③ ゼリーカップに①を流し入れ粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。固まったらカップから取り出し、皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和5年10月