



保育園給食紹介

令和5年11月8日・22日(水)

【今日の献立】

<昼食>

カレーライス

白菜サラダ

<おやつ>

牛乳

ぶどうのソイゼリー

【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。
- ・ 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。

川崎市公立保育所 令和5年11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)		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	
			カレー粉	2g (小さじ1)
			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11月

白菜サラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

白菜	350g (葉3枚)	
りんご	150g (中1/2個)	
レーズン	20g	
A	油	15g (大さじ1強)
	酢	15g (大さじ1)
	塩	1g (小さじ1/6)
	こしょう	少々

《作り方》

- ① 白菜は千切りし、茹でる。
- ② りんごは8つ切りの大きさにし、いちょう切りにする。レーズンは熱湯でもどしておく。
- ③ ④の調味料を合わせ、ドレッシングを作り、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和5年11月

ぶどうのソイゼリー

《材料》 子ども5~6人分くらい

ゼラチン	16g
水	100ml (1/2カップ)
砂糖	35g (大さじ3弱)
100%ぶどう果汁	300ml
豆乳(成分無調整)	100ml

《作り方》

- ① ゼラチンは水に湿らせ、湯せんにかけて溶かし、砂糖を加えて溶かし、少しずつ100%ぶどう果汁を加えて混ぜ、さらに豆乳を加えて混ぜ合わせる。
- ② ゼリーカップに①を流し入れて、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ 固まったらカップから取り出して皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和5年11月