



## 保育園給食紹介

令和5年12月14日・28日(木)

### 【今日の献立】

#### <昼食>

カレー(ライス)

カミカミサラダ

#### <おやつ>

りんご果汁

お麩のラスク

干いも

川崎市公立保育所 令和5年12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牛乳120mlでも作れます。	
			バター	55g
			小麦粉	60g
			カレー粉	2g (小さじ1)

### 《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ゥを作る。
- ④ ③を②の煮汁でのばしておく。
- ⑤ ②に④のカレールゥを加え、調味料で味付けし、仕上げ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12月

## カミカミサラダ

《材料》4人分(子ども8人分)

ごぼう	100g (1/2本)
酢	5g (小さじ1)
塩	0.2g (少々)
人参	100g (1/2本)
きゅうり	110g (1本)
味噌	12g (大さじ2/3)
マヨネーズ	35g (大さじ3)
白胡麻	9g (大さじ1)

### 《作り方》

- ① ごぼうは皮をむき、乱切りにし水にさらしアク抜きする。やわらかく茹でて、ざるにあげ、熱いうちに酢・塩をふっておく。
- ② 人参は乱切りにして茹でる。
- ③ きゅうりは乱切りにする。  
(保育園ではさっと茹でて使用しています。)
- ④ 味噌とマヨネーズを混ぜたものに、水気を切った①・②・③と炒った白胡麻を和える。

\* 咀嚼力を高めることを意識した献立です。お子さんに合わせて、よくかめる大きさや硬さで作しましょう。

川崎市公立保育所 令和5年12月

## お麩のラスク

《材料》4人分(子ども8人分)

麩	27g
バター	16g (大さじ1と1/3)
砂糖	15g (大さじ1と2/3)

### 《作り方》

- ① 鍋にバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
- ② 薄く色づき、香ばしくなったら砂糖をまぶす。

川崎市公立保育所 令和5年12月