



保育園給食紹介

令和5年5月2日・16日(火)

【今日の献立】
 <昼食>
 カレーライス
 切干し大根のサラダ
 トマト
 <おやつ>
 牛乳
 甘夏かんてん

【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5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1弱)
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ーを作る。
- ④ ③を②の煮汁でのばしておく。
- ⑤ ②に④のカレールーを加え、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5月

切干し大根のサラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

切干し大根	35g	
人参	40g (1/5本位)	
きゅうり	70g (2/3本位)	
白胡麻	7g (大さじ1)	
A	胡麻油	8g (小さじ2)
	油	3g (小さじ1弱)
	酢	11g (小さじ2強)
	しょう油	16g (大さじ1弱)
トマト	250g (中2個)	

《作り方》

- ① 切干し大根は水でもどしてから、2cm位の長さに切り茹でる。
- ② 人参は千切りにして茹でる。
- ③ きゅうりは千切りにし、さっと茹で、水気を切っておく。
- ④ 白胡麻は炒ってすり潰しておく。
- ⑤ ④の調味料と④の白胡麻でドレッシングを作り、水気を切った①～③を和える。

* トマトは皮を湯むきして、芯をとり人数分のくし形に切って、サラダに添えると彩りがよい。

川崎市公立保育所 令和5年5月

甘夏かんてん



《材料》 子ども5～6人分くらい

粉寒天	3g (小さじ1と1/2)
水	360ml (カップ1と4/5)
砂糖	60g (カップ1/2弱)
甘夏柑	330g (1個分位)

《作り方》

- ① 甘夏柑の皮をむいて中の果肉を取り出す。
* 加熱しないので衛生的に扱う。
- ② 粉寒天は分量の水で煮溶かし(必ず沸騰させる)、さらに砂糖を加えてよく混ぜ、砂糖が溶けたら火から降ろす。
- ③ ②をバット(またはゼリーカップ)に流し入れ、少し冷めてきたら①をきれいに並べ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
* 甘夏柑は寒天液と一緒に加熱すると固まりにくくなるので、必ず後から入れる。
- ④ ③を切り分け(カップから出し)、皿に盛り付ける。

* バットに流す場合は、15cm×15cm×深さ5cmくらいの大きさがいいでしょう。

川崎市公立保育所 令和5年5月