



保育園給食紹介

令和5年9月5日・19日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞
カレーライス
ひじきのナムル・トマト
＜おやつ＞
牛乳・フルーツ寒天

【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9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9月

ひじきのナムル

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

干ひじき	10g	
しょう油 (A)	2g (小さじ1/3)	
人参	50g (1/4本)	
もやし	150g	
きゅうり	80g (小1本)	
A	胡麻油	10g (大さじ1弱)
	砂糖	7g (小さじ2強)
	酢	5g (小さじ1)
	しょう油 (B)	10g (大さじ1/2強)

＜作り方＞

- ① 干ひじきは水で戻して食べやすい長さに切り、柔らかく茹でて、しょう油 (A) で下味をつけておく。
- ② 人参は千切りにして、茹でておく。
- ③ もやしは食べやすい長さに切り、茹でて、水気を切っておく。
- ④ きゅうりは千切りにする。（保育園ではさっと茹でてから、冷まして使います。）
- ⑤ 調味料④を作り、水気を切った①・②・③・④を和える。

川崎市公立保育所 令和5年9月

フルーツ寒天

＜材料＞ 5人分（子ども10人分）

粉寒天	3g
水	600ml (3カップ)
砂糖	50g (大さじ6弱)
みかん缶	120g
パイン缶	80g

＜作り方＞

- ① パイン缶は8つ切りにし、水気を切っておく。みかん缶も水気を切っておく。
- ② 粉寒天は分量の水で煮溶かし、更に砂糖を加えてよく混ぜ、沸騰させ、しばらく（1～2分程度）したら火からおろす。
- ③ ②をゼリーカップ等に流し入れ、少し冷めてきたら、①を並べ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ ③をゼリーカップ等から出し、皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和5年9月