



保育園給食紹介

令和6年10月10日・24日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞カレー（ライス）
・ 拌三絲

＜おやつ＞
のむヨーグルト
お麩のラスク（青のり味）
クッキー

【食材や調味料の量について】

・ 分量の（ ）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6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	④	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)
バター	55g		水	100ml (1/2カップ)
小麦粉	60g		※ 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 器にごはんを盛り、⑤のカレーをかける。

川崎市公立保育所 令和6年10月

ハンサンスー 拌三絲

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

春雨	30g	
人参	50g (中1/4本)	
きゅうり	90g (1本)	
④	砂糖	9g (大さじ1)
	胡麻油	7g (小さじ1と3/4)
	酢	14g (大さじ1)
	しょう油	7g (小さじ1と1/4)
	塩	1.4g (ひとつまみ)

＜作り方＞

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらし、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は千切りにし、茹でておき、水にさらす。
- ③ きゅうりは千切りにする。
(保育園ではさっと茹でて使用しています)
- ④ ④を混ぜ合わせ、水気を切った①～③を和える。

川崎市公立保育所 令和6年10月

お麩のラスク（青のり味）

＜材料＞ 子ども8人分

麩	25g
バター	16g (大さじ1と1/3)
青のり	少々

＜作り方＞

- ① 鍋を火にかけ、バターを溶かす。
- ② ①に麩を加え、麩にうすく焼き色が付くくらい（4～5分）炒る。青のりを加えて混ぜ合わせる。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます！

【カレー味】

鍋に油8gとバター8gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和6年10月